

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM

READING SECTION

Online Library For Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM



کادس اترخوانت

سوسا سی

کاسی نینٹل فوڈز
ذائقہ دار لوازمات

ماریجوا سی
تاریخیت کار جو مجھے رلاوے

استنبول (خرکی)
یورپی ثقافت کا اہم مرکز

WWW.PAKSOCIETY.COM

کانٹیننٹل

READING
Section

پاکستان میں سب سے بہتر داغ نکالے 1 دھلائی میں*



*مشہور پاؤڈر کے مقابلے میں سرخ فروٹ، چاکلیٹ ڈرنک، کلین موٹر آئل اور گھی جیسے داغوں پر ٹیسٹ کیا گیا

READING
Section

پتہ کی تلاش سے، پہنچتے ہیں اعتماد سے



THE FOOD EXPERTS!



GET 300ML
SOY SAUCE
FREE
WITH EVERY
1KG
ECONOMY
PACK



READING
Section

کول بینک کی خریداری، سب سے بڑی سمجھداری

لگا تار لوڈ شیڈنگ اور برہتی ہوئی بجلی کی قیمت نے جینا دشوار کر رکھا ہے۔ ایسے حالات سے بچنے کیلئے صرف ویوز کول بینک ہی ایک عقلمندانہ انتخاب ہے۔ جو بجلی کے بغیر چلے اور کھانے کی اشیاء کو لوڈ شیڈنگ میں بھی تروتازہ رکھے اور آپ کو ذہنی سکون دے۔
کول بینک کو 4 گھنٹے چلائیں اور 20 گھنٹے بجلی بچائیں۔

Unbreakable
Glass Door

CoolBank®

ضرورتِ وقت

نام ہی مکتبی ہے

CoolBank
لوڈ شیڈنگ کا توڑ

Advance Series

Technology Patent by Government of Pakistan.

READING
Section



Zinc* Se Zindagi

خوبصورت اور بھی ...

زینک جلد، بالوں اور
ناخنوں کو صحت مند بناتا ہے

زینک کم روشنی میں بینائی
برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے

زینک دانتوں اور ہڈیوں کی
مضبوطی میں مدد دیتا ہے

زینک زخموں کو جلدی بھرنے
میں مدد دیتا ہے

زینک مردانہ کمزوری
(جوٹیسٹوسٹرون کی کمی کی وجہ سے ہو) کو دور کرتا ہے

Humaira Malic

* زینک سپلیمنٹ کی ضرورت کیلئے آج اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



Abbott
READING
Section





Munch on the Crunchy Patty!

Feast with joy,
Dawn Chicken Burger Patties

- World's best imported coating
- Covering all Sharif and Halal Compliance
- 100% Chicken Breast Meat
- Big size, crusty & crunchy patty



READING
Section



Poora Pakistan
Raha Hai Bol
Hashmi Ispaghool



- روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
- ✓ معدے کو صاف
 - ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
 - ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
 - ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



READING
Hashmi Since 1794
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

DAWN
BREAD

New & Improved
Packaging

DAWN
BREAD

Bran

Healthy Fit

- ✓ Whole Grain
- ✓ High in Fiber
- ✓ Oats
- ✓ No Trans Fat

**Give your day
a healthy start!**

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.

READING
Section

BAKE
PARLOR



کچھ نیا بناتے ہیں
بیک پارلر کا ہے یہ کمال



پاستا کی وسیع ورائٹی

ٹوشیڈ میکرونی | پیپہ میکرونی | فوسیلیہ میکرونی
بکے ایلو میکرونی | لانگہ میکرونی | شیلہ میکرونی
سہارلہ میکرونی | تھری کلر میکرونی | راسہ میکرونی
ایلو میکرونی | رنگینہ خوشبودار سونلہ | کنہ سونلہ
اسپیگھٹی | چٹینیز ریبلہ ایکہ ٹوڈلز | لڑادیہ



READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پوہ ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



ریسیپیز

57



51

دم پخت کباب

52

منشن جھٹ پٹ

53

بگھارے بیگن اور مرچوں کا سالن

54

کرہی فرائیڈ چکن / پیاز بٹائے

55

فش ودفرائیڈ میکرونی

56

بینگو کریم ٹارٹ

59

مغلائی چکن پلاؤ (ریڈرز سپی)

43

بیک کرنٹ فرائیڈ کیک

44

تھری بیئر سلاد

46

انالین مینیسٹرونی سوپ

47

چکن پکانا

48

تھری لیبر پز / وال مکھنی

49

کولاش

50

سینی کرومی

38



45



35

کارن اور شملہ مفرز

36

بیکڈ پوٹو زودو ٹونگ / اٹل پیئر تکہ

37

رول پسندے ووجیزی اسپیکھنی

39

فرائیڈ چکن وڈ پوٹو

40

ہیف چلی فرائی / کریمی چکن تورمہ

41

بٹراساچ پڈنگ

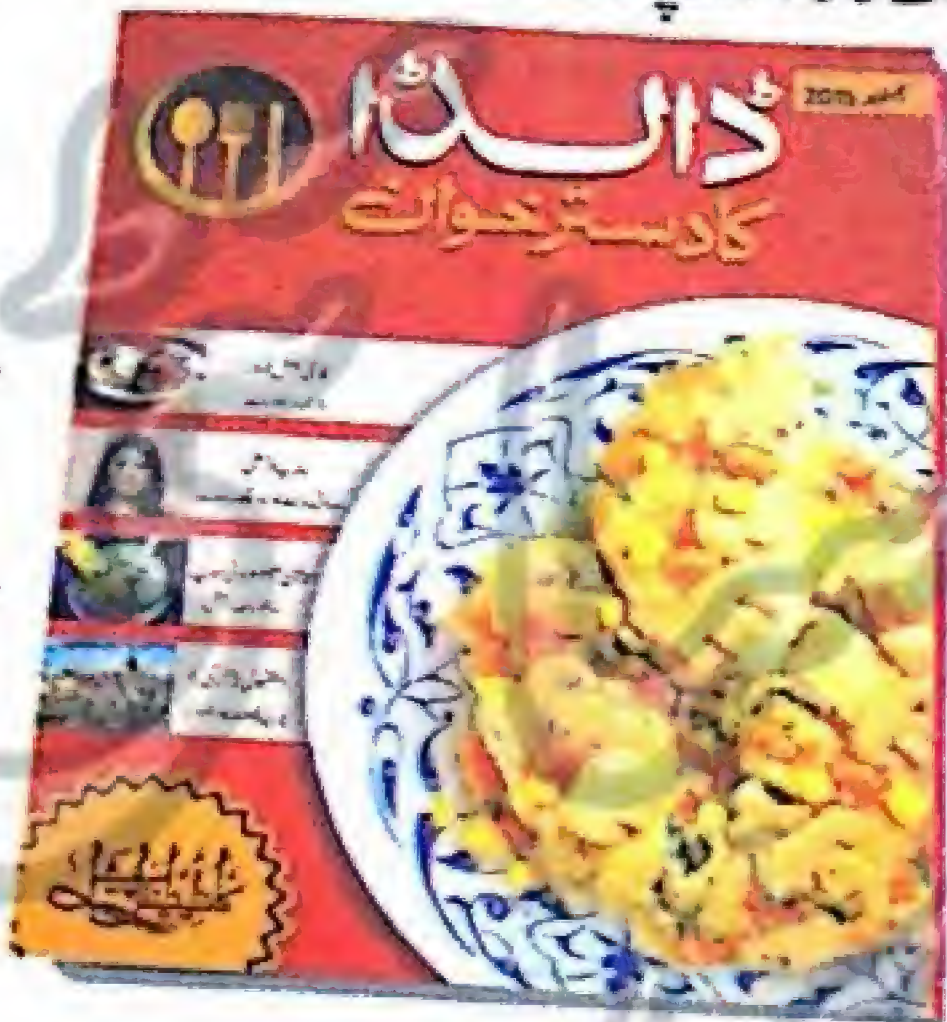
42

گولڈن کباب

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

قیمت 150 روپے شماره نمبر 56، اکتوبر 2015



اس بار ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے کائناتی نیشنل فوڈز کی قسم لے کر آیا ہے۔ کھانوں کی تیاری، پیشکش اور بدلتی ہوئی تہذیب کے اثرات سے کائناتی نیشنل کھانے ایک طرح سے عوامی کچر میں شمار ہونے لگے ہیں۔ نوجوانوں میں صحت بخش کھانوں کا تصور فروغ پارہا ہے اور فوڈ ٹرن کھانوں سے غذا میں بھی تبدیلیاں آرہی ہیں اور کھانے کے طور طریقے بھی بدل رہے ہیں۔ تبدیلی کے اس صحت مند رجحان کے ساتھ ہماری بھی کوشش رہی ہے کہ ڈالدا کا دسترخوان کے ہر شمارے میں کچھ مختلف کھانوں کی تراکیب شائع کریں تاکہ پاکستان کی ہر خاتون سلیقہ شعار اور ہنرمند ہو جائے۔ ہمارے صفحات آپ کے لئے حاضر ہیں، پڑھئے اور بتائیے کہ ہماری اس بار کی یہ کاوش آپ کو کیسی لگی۔

ڈالدا کا دسترخوان کی ٹیم کی بڑے غلوس صحت اور عرق ریزی سے تیار کئے گئے آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اپنی رائے دینا نہ بھولنے کا ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا۔

سرورق چھپن پکانا

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلسر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.

2nd Floor, G-5/1, Phase 5, DHA, Karachi

فون نمبر: 021-35304425-6

ای میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304427

ایڈیٹر
شاجین ملک

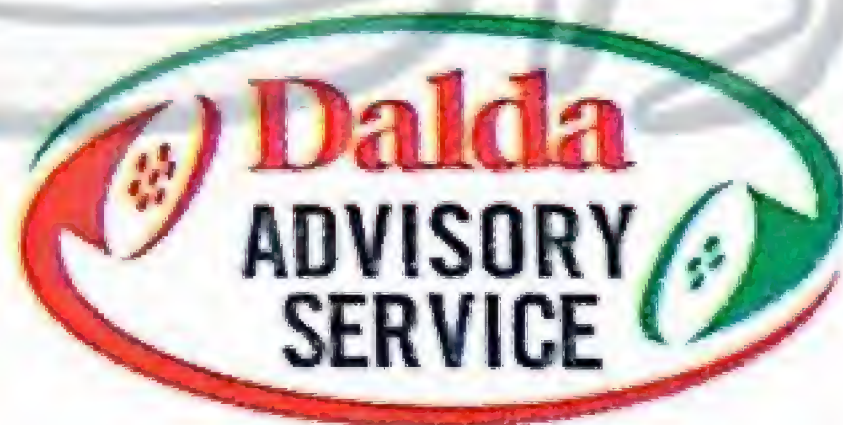
کری ایٹو ایڈیٹر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف

0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (انٹرنیشنل)
عصمت پاشا

0300-9493896

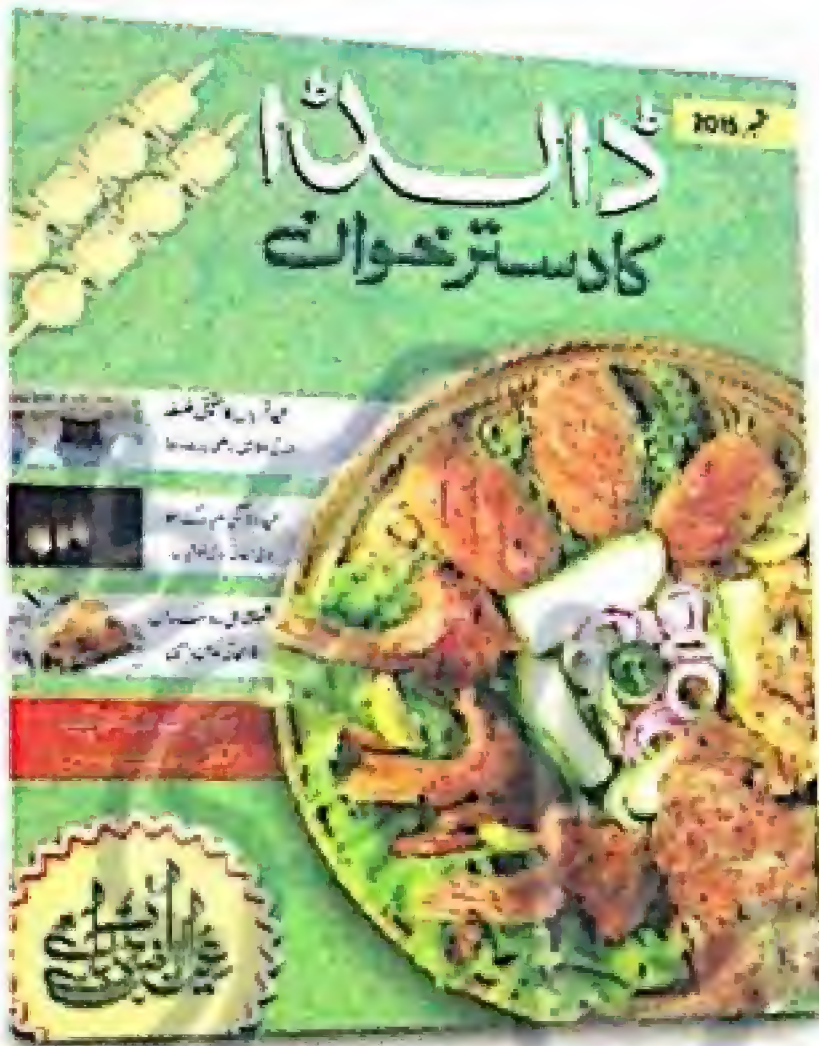


ڈالدا ایڈوائزر سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق شامت ہیں۔ بلاشر مضمون ہیں۔ مقامی خبریں ہمارے لئے ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی خبر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور ذیل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق کارروائی ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ کے لئے محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی کارروائی ہمارے لئے قائم رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان ہمارے ادارہ کے لئے محفوظ ہے۔ (پبلسر) نے اور ان کی پبلسر ایڈوائزرنگ منیجر سے ہمیں کراہی ہے۔



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

تاؤ... جدید طرز زندگی کا عارضہ بہت گھرا انگیز مضامین ہیں۔ ایسے علمی نوعیت کے مضامین ضرور شائع کیا کیجئے اور آئندہ جلدوں کے امراض پر بھی کوئی تحریر شائع کیجئے گا۔
خدیجہ لیلیف... منظر نگار

عید قربان کی رونق بڑھادی آپ نے

اس بار ہم سب گھروالوں کو تہنہ کا خاص شمارہ بہت پسند آیا ہے۔ پسندیدہ مضامین میں آن لائن قربانی کی سہولت، عید قربان کا حقیقی فلسفہ، بڑی عید کی بڑی تیاریاں، بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے شامل ہیں۔ بلاشبہ ان ہی کی ہمیں فی الفور ضرورت تھی۔ سینئر ڈالڈا میں منگ لیک رومنٹ اور زمرہ کی دو بیازہ بہت اچھی تراکیب ہیں۔
عالیہ رضوان... حیدرآباد

رخ زریا کا سلسلہ دلچسپ ہے

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان میں ہر سلسلہ اپنی جگہ دلچسپ، اعلیٰ معیار اور معلومات پر مشتمل ہوتا ہے لیکن مجھے ذاتی طور پر گھرواری اور رخ زریا کے سلسلے بہت پسند ہیں۔ گھر میں بنائیں اپنا SPA، بہتر صحت ہی جائزیت بڑھاتی ہے۔ چہرے کا حسن بڑھاتے گل اور ایک پیانی چائے اور فائدہ سے بے شمار بہت جاذب نظر مضامین ہیں۔ گھرواری میں کچن آپ کی سلطنت ہے بہت حد تک جزیات کو مد نظر رکھ کر لکھا گیا مضمون تھا۔
آمنت مجید... بہاولپور

بالی میٹ اور لکھنوی سب کباب نے سجاد یا دسترخوان

ان دونوں ریسیپس نے بہت لطف دیا۔ ہم نے انہیں عید ذریعہ میں خصوصی توجہ سے بنایا۔ اس بار ہم نے رواہی ڈشز بنانے پر توجہ نہیں دی۔ آپ کا بے حد شکریہ کہ ڈالڈا کا دسترخوان میں کچھ اچھوتی اور مختلف ڈشز کی تراکیب شائع کی تھیں ورنہ ہماری عید یادگار نہ ہوتی۔ ہیرا کس سادہ مگر تکی ترکیب معلوم ہوتی صحت سے بنائی اور مزے لے کر کھائی۔
سہوش شیخ... کوٹلی

لائٹ/کیمرو/ایکشن پسند آیا

حریم فاروق ہماری پسندیدہ فنکارہ ہیں اور فہرست میں ان کا نام دیکھ کر دل خوش ہو گیا۔ ان کا انٹرویو سب سے پہلے پڑھا لیا اب عید قربان کی معرفت جیسے جیسے کم ہوئی باقی مضامین بھی پڑھ کر مطلع کریں گے۔
قاریہ صدیقی... ساہیوال

ادار یہ خوب تھا

اس بار ادارے نے عید کے دن کا منظر پیش کر دیا بہت لطف آیا اتنی چھوٹی چھوٹی مگر اچھی باتوں پر لکھی گئی یہ تحریر عمدہ تھی۔ مضامین میں بھی موقع و محل کے حساب سے معلومات کا اہتمام نظر آیا۔ آن لائن قربانی کی سہولت اچھا مضمون ہے۔ بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے میں تواضع کی نئی تجاویز ملیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں گاجر اور وٹامن D، اورک اور منگ سے متعلق کچھ نئی چیزیں پڑھنے کو ملیں۔
ایندہ رضوان... رحیم یار خان

عید اسٹیل لاجواب رہا

عید الفطر کے خاص ایڈیشن کے بعد عید الاضحیٰ سے متعلق جو مضامین عید الفطر کے سلسلے میں شائع کئے گئے اپنی نوعیت کے دلچسپ ترین کہے جاسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر عید قربان کا حقیقی فلسفہ، آن لائن قربانی کی سہولت، عید الاضحیٰ مبارک ہو، بقر عید کی تواضع، تہذیب کے تقاضے کا رآمد مضامین تھے۔ ریسیپس کے شعبے میں بھی جدت اور روایت کا سنگم محسوس ہوا۔ آلو گواری کی بیزی جیسی عام ڈش کے مقابلے پر گارلک ٹان اور بونی کباب کی ترکیب بہت بھلی لگ رہی ہے۔
شیخ رحیم... میانوالی

تیز پات اور اورک نے دیا مزا

اورک اور تیز پات کے بغیر متعدد ڈشز بوجھری رہتی ہیں اور آپ نے اس بار ان دونوں سے متعلق معلومات ہم پہنچا دیں۔ آپ کا شکریہ ڈالڈا میں بھلاہا گل سے متعلق تحریر بے حد جاذب تھی۔ ہم بھی ایک نیا نمونہ کے شوقیہ فائدہ سے مطمئن تھے اور اس تحریر نے نیا نمونہ خریدنے پر آمادہ کیا ہے۔ ڈالڈا آپ کا شکریہ
اقرا بیگم... ملتان

صحت عامہ فکر انگیز مضامین کا گلدستہ

ہوگا ورزش نہیں فلسفہ بھی ہے، بیٹھا کھانا کم کیجئے، توانائی کے آسان گراور

بک اور ڈرامہ ریویوز معیاری ہوتے ہیں

یوں تو بہت سے رسالوں میں فلموں، ڈراموں اور کتابوں پر تبصرے شائع ہوتے ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان نے اپنے ریویوز میں علمی، ادبی اور فنی معیار کو خاص توجہ دی ہے اور پڑھ کر لطف آ جاتا ہے۔ لفظوں کا چناؤ بہتر ہوتا ہے، کبھی کبھی بہت سادہ اور کبھی انسانی انداز کی تحریریں رسالے کی جان ہوتی ہیں۔ آخری صفحات پر اتنی محنت دیکھ کر یقین آ جاتا ہے کہ آپ چاہتے ہی نہیں کہ ہم رسالہ ایک جانب رکھ دیں۔
نور ہوسف... لاہور

عید الاضحیٰ یادگار بنادی آپ نے

میں ڈالڈا کا دسترخوان کی نئی خریدار ہوں۔ لوگوں سے تعریف سن رکھی تھی کہ آپ کے عید کے شمارے بہت خاص ہوتے ہیں اور ریسیپس لاجواب ہوتی ہیں۔ اس بار خاص طور پر شمارہ خرید اور کہنے کی بات نہیں، دل مطمئن ہو گیا۔ قیمت بے شک زیادہ تھی لیکن مواد بہت عمدہ تھا۔ ریسیپس بہت اچھی تھیں جنہیں عید کے موقع پر دعوتوں میں بنایا جاسکتا تھا۔ ذاتی ڈالڈا کا دسترخوان بہترین جریدوں میں سرفہرست ہے۔
انصاف مصباح... راولپنڈی

آپ کا ڈاکٹر بہترین معلوماتی سلسلہ ہے

آپ کا ڈاکٹر کے سلسلے میں آپ نے بہت اچھے اور معروف ڈاکٹروں کے انٹرویوز شائع کئے مثلاً ڈاکٹر عسکری بلقیس، ڈاکٹر بلوہار ڈاکٹر محمد کاتب ریویز بہت معلوماتی ہیں۔
مائیکہ بیگم... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوجیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہذیب سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)

ریویوز اور گھریلو باغ لگائیے پسند آئے

پاکستانی فلموں کے تبصرے شاندار لفظوں میں لکھے گئے تھے۔ ہمارے ٹیلی ویژن کے مایہ ناز ستاروں کی یہ قسمیں پڑھ کر آپ اپنی سماجی اور قومی ذمہ داریاں بھارتیہ ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں تواضع سے پاکستانی فلموں کے تبصرے شائع ہو رہے ہیں، ویل ڈن ڈالڈا! ساتھ مشکور... فیصل آباد



کانشی نینٹل فوڈز... اہم جڑی بوٹیاں

ذائقہ دار لو ازمات

زکریا سلیمان تاجی

یورپین Cuisine جس کو اس کے متبادل کے طور پر ڈیزائن کیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر روس، آسٹریلیا، لاطینی امریکہ، اور Oceania میں پائے اور پسند کئے جاتے ہیں لیکن اگر یہ کھانے مشرق میں ویسی طریقوں کے ساتھ یورپین انداز کو کس کر کے بنائے جائیں تو ایسے کھانوں کے لئے کانشی نینٹل فوڈز کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے، یعنی مشرقی ہوٹلز اور ریسٹورانٹس میں تیار کئے جانے والے ایسے کھانے جنہیں یورپ کے کوکنگ اسٹائل کو مشرق کے ساتھ ہم آہنگ کیا جائے اس قسم کے کھانوں میں برطانوی اور امریکن انداز شامل نہیں ہوتا۔

کانشی ہوتی ہے اس سے زیادہ استعمال اس کے ذائقہ کو خراب کر دیتا ہے۔ جاوہ کی طرح پھیل جانے والی اور ریگانو کی خوشبو پوری دنیا میں مشہور ہے اس کا ریجن یونان ہے اور یہ پودینہ کی فیملی سے تعلق رکھتا ہے یونان میں شادی کے موقع پر دلہا اور دلہن کے سر پر جو پہنڈا لگایا جاتا ہے اس میں اور ریگانو بھی موجود ہوتا ہے آج کل اس کا استعمال پیٹ کے درد میں افادہ کے لئے بھی کیا جا رہا ہے اور ساتھ ہی اسے قدرتی اشنی باؤنک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اسپانسی کھانوں میں پارسلے کا استعمال انہیں مکمل ذائقہ دیتا ہے۔ اسے اس کی خشک حالت کے بجائے اس کی تازہ حالت میں استعمال کیا جائے تو یہ بہتر نتائج دیتا ہے۔

کانشی نینٹل کھانوں کے بنیادی اجزاء میں اولیو آئل، اورک، لہسن، ٹماٹر یا اس کی تیار کی گئی ریڈ سائز اور ریگانو، پارسلے، روز میری، لہسن، گراس، پیپر، کریم، دودھ، نمک، سفید اور سیاہ مرچ اور دیگر ہر بل اشیاء شامل ہوتی ہیں یہ تمام اجزاء فرانس، اٹلی، اسپین اور یورپ کے کئی ممالک کے کھانوں میں استعمال کئے جاتے ہیں اور ان کے کھانوں کا اہم حصہ کہلاتے ہیں ان سب اجزاء کو لے کر کے خالص مشرقی انداز میں ہمارے ہاں بھی بہت سی ڈشز بنائی جاتی ہیں جو کانشی نینٹل فوڈز کے ذمے میں آتی ہیں۔ کانشی نینٹل کھانوں میں استعمال ہونے والی چند ہر بل اشیاء کا مختصر تعارف پیش ہے۔



• **بیسل Basil** یا تلسی... کھانے پکانے کے لوازمات میں بیسل پوری دنیا میں مشہور ہر بے تازہ تلسی کا ذائقہ دیگر تمام ذائقوں سے منفرد ہوتا ہے، جو اسے ایک بار کھالے تو پھر ہر بے میں کوئی دوسرا اظہور بھانہ نہیں سکتا۔ تلسی کے چوں کی حفاظت کرنا انتہائی مشکل کام ہے۔ اسے نہ تو زیادہ گرمی اور نہ زیادہ ٹھنڈی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح اسے زیادہ گیلی یا خشک حالت میں رکھنا بھی صحیح نہیں بلکہ اسے نارل ٹریپرچر میں رکھا جاتا ہے اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ نشی پری کالا ہو کر سوکھ کر گر جاتا ہے بیسل کو کانشی نینٹل یا اٹالین کھانوں میں سلاڈ کے طور پر کھایا جاتا ہے اس کے علاوہ بھی یہ کئی طرح سے استعمال کیا جاتا اور پورے سال چلتا ہے۔



• **پارسلے**... کانشی نینٹل یا اٹالین پارسلے دراصل Curly پارسلے کی ہی اقسام ہیں مگر ان سب کا ذائقہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے لیکن بنیادی ذائقہ ایک ہی جیسا ہوتا ہے یعنی پکا ٹیکھا۔

پارسلے کے پتے بڑے اور چھنے ہوتے ہیں اور یہ خاص طور پر شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور مدل ایسٹ کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ اٹالین کھانوں میں پارسلے سب سے زیادہ مشہور اور کثرت سے استعمال کیا جانے والا ہر بے ہے یہ بہت سی ڈشز اور پاستا سائز میں استعمال ہوتا ہے خاص طور پر پی فوڈز اور ہزیوں میں اس کا استعمال ان کھانوں کو منفرد بناتا ہے اور یہ کریم والی سائز میں استعمال نہیں کیا جاتا ہے پارسلے سی فوڈز کے ذائقہ اور Texture کو بڑھا دیتا ہے اور ہزیوں کے ساتھ سائڈ ڈشز جیسے کہ Eggplant, Zucchini, Peppers میں پارسلے کا ساتھ کھانے کی اشتہا کو بڑھا دیتا ہے یہ سلاڈ اور پھلوں کے ساتھ بھی لیا جاسکتا ہے



• **روز میری**... روز میری کے سوئی کی طرح باریک پتے سما بہار کہلاتے ہیں اس کا تعلق Mediterranean ریجن سے ہے، یورپین یا کانشی نینٹل کھانوں میں اس کا استعمال انتہائی ضروری سمجھا جاتا ہے یہ کھانوں میں جھاڑ کے ساتھ ساتھ روست کئے جانے والے کھانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روز میری کی کاشت جنوبی یورپ میں ہوتی ہے۔ یہ ایک مہنگا پورا تصور کیا جاتا ہے اور ایک بار اگنا شروع ہو جائے تو یہ مشکل سے خراب ہوتا ہے روز میری روست کھانوں جیسے کہ روست چکن، ہرکی اور لہب میں کثرت سے شامل کیا جاتا ہے۔ اس کو آئل، سرکہ، سیرپ اور لہسن میں منفرد ذائقہ کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



• **لہسن گراس**... لہسن گراس کا ریجن ایشیا ہے اور اس کا استعمال ایشیائی کانشی نینٹل کھانوں میں زیادہ کیا جاتا ہے اس کا ذائقہ لیوں جیسا ترش ہوتا ہے۔ یہ خشک حالت میں بھی استعمال ہوتا ہے مگر اسے تازہ حالت میں استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ یہ چائے، سوپ، اور کڑھی میں شامل کیا جاتا ہے اس کے علاوہ چھلی، ہیف اور دیگر پی فوڈز کھانوں کا ذائقہ بڑھانے میں اس کی مدد لی جاتی ہے۔



• **اور ریگانو Origanum**... اس جڑی بوٹی کا استعمال ہمیں عام طور پر پڑا کی ٹانگ پر نظر آتا ہے اور ہم سب ہی اس سے اچھی طرح واقف ہیں یہ زیادہ تر خشک حالت میں دستیاب ہوتا ہے اور کسی بھی ڈش میں تھوڑی سی مقدار ہی



چلے سالہا سال
کارکردگی بے مثال

Fast
Electric
Geyser



Instant
Water
Heater



62% تک بجلی کی کٹناہٹ

- مانی فنکشن سیفٹی وال کے ساتھ
- ایوڈ انٹرنیشنل کوئٹنگ ٹیکنک
- ارتھ لچ سرکٹ بریکر کے ساتھ
- تھرمل کٹ آف سسٹم

80% تک گیس کی بچت

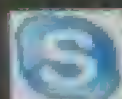
اور فوری گرم پانی
بسیوی ڈیوٹیم ہٹ ایکسچینج
2 سالہ گارنٹی کے ساتھ

Special Gas Geyser

60% تک گیس کی بچت

کوئٹنگ بفل

- ایپورٹڈ انالیمین سائل تھر موٹیوٹیٹ ڈبل سیفٹی کے ساتھ
- ایپورٹڈ سٹیل لیس برنر ڈیرپالانگ لائف جو گیس میں کفایت کرتا ہے
- ایپورٹڈ ڈبل ایکشن سیفٹی فنکشن کے ساتھ
- 7 سالہ گارنٹی کے ساتھ



032 44-600-900 | www.canonappliances.com

READING

Section





پزاساس اور ٹماٹو کچپ ایک تصویر کے دو رخ

تمک، شکر، پیاز، لہسن، سیاہ اور سرخ مرچ، سرکہ، زیتون کا تیل، اور یگانو اور پارسلے سے بنی یہ پزاساس دنیا کے کئی کھانوں میں استعمال ہوتی ہے مگر خاص کر پزاساس، اسپینکشی کے ساتھ مختلف ملا دوں میں شامل کی جاتی ہے۔

100 گرام پزاساس کی غذائی افادیت

29	کیلوریز
0.2g	ٹوٹل فیٹ
0g	سچے رسد فیٹس
0.1g	پولی ان سچے رسد فیٹس
0g	مونون سچے رسد فیٹس
0	کولیسٹرول
11mg	سوڈیم
331mg	پوٹاشیم
7g	ٹوٹل کاربوہائیڈریٹس
1.5g	ڈائٹری فائبر
4.2g	شوگر
1.3g	پروٹین
8%	وٹامن A
11%	وٹامن C
1%	کیلشیم
5%	آئرن

تجارتی حوالہ تسلیم کیا ہے اور اس کے اجزاء میں سوڈیم کلورائیڈ اور Preservatives شامل کئے ہیں تاکہ مدت استعمال میں اضافہ ممکن ہو جائے۔

بہت عرصے تک کھانوں کے شائقین اس تلافی میں مبتلا رہے کہ پزاساس کھانوں کا اصل وطن اٹلی ہے لیکن اسپین اور فرانس کے نوڈا کیکنس کی کتابوں نے 1692ء ہی میں انکشاف کر دیا تھا کہ ٹماٹو کچپ دراصل بین الاقوامی لوازمات میں سے ایک ہے۔ اب آپ عرب ممالک میں شاورما کھائیں یا برگر ٹماٹو کچپ ساوا اور لہسن کے ڈالنے میں شامل ہوتی ہے۔ اگر آپ American Hot پزاساس پاکستان میں طلب کریں تو یہاں بھی ٹماٹو ساس تیاری کے اہم اجزاء میں شامل ہوتی ہے بلکہ پزاساس کے دیگر مختلف ڈانٹوں میں بھی کچپ اسی طرح استعمال کی جاتی ہے جسے کھانوں کے شائقین بے حد سراہتے ہیں۔

کائناتی نیشنل ڈشز میں پزاساس بطور خاص گوشت اور سبزیوں کے ڈالنے بڑھانے کے لئے اہم جزو کے طور پر شامل کی جاتی ہے۔

ٹماٹو کی افادیت

ہر موسم میں صحت مند رہنے کے لئے ٹماٹو کھانا ضروری ہے۔ اس میں Lycopene کا زور دہیرونی جلد کو سورج کی تپش سے اور اندرونی جسم میں مانع خمیدی ہونے کے سبب خون میں شامل چربی کو گھلاتا ہے۔ البتہ گردے کے امراض میں جیٹا افراد کو ٹماٹو کے سچے ٹیبلہ کر کے کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

ٹماٹو ساس آج آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، ساؤتھ افریقہ، انگلستان، فرانس، اٹلی، امریکہ اور اب کئی برسوں سے پاکستان اور دیگر ایشیائی خطوں میں موسم الناس کی مرقوب تھا ہے۔

16 ویں صدی میں اسپین میں شائع ہونے والی ننگ یک جس کے مصنف Antonio Latini تھے۔ اپنی تصنیف میں پزاساس کا ذکر کر چکے تھے۔ انہوں نے ساواوی ٹماٹو کی پختی کے اجزاء میں لہسن، پیاز سرخ کر کے پیس کر ملا یا اور کٹی ہوئی ثابت سرخ مرچ سے اسے ڈالنے اور ہلایا اور خواتین کو مشورہ دیا کہ وہ تمک اور زیتون کے تیل سے اسے تیار کریں تو ان کے کھانوں میں سوندھا پن آجائے گا۔ اسی طرح ایک اور کھانوں کے مصنف اور روکن شیف Francesco Leonardi نے 1790ء میں ایسا ہی تجربہ کیا۔ انہوں نے اٹلی میں Pasta al pomodoro میں انہی اجزاء کے ساتھ ساس بنائی اور اسے مقامی کھانوں کی لذت میں اضافے کے لئے استعمال کیا۔

Aztec Food میں سرخ ٹماٹوں کے بجائے سبز ٹماٹوں کے ساتھ پزاساس بنانے کا تجربہ کیا گیا ہے۔

امریکہ میں پزاساس بنانے کے لئے ٹماٹو میں دستیاب ٹماٹو بیوری استعمال کی جاتی ہے۔ کچھ خطوں میں پزاساس اور اسپینکشی کی قدرے مختلف اجزاء کے ساتھ Sauces بنتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ کچھ نئی ورائٹی Arrabbiata اور Puttanesca کے ناموں سے میکسیکن فوڈ کی اہم لوازمات کہلاتی ہیں۔

کلاسیکل فرنج کونگ میں پزاساس کو ٹماٹو ساس ہی کہا جاتا ہے اور اسے بنانے کے لئے وہی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ امریکہ میں یہ ٹماٹو کچپ ہی کے نام سے پہچانی جاتی ہے۔ دنیا بھر کی کمپنیوں نے اسی نام سے اس کا



MOM & ME[®]

for baby's delicate skin

MOM & ME[®] uses safe ingredients of highest standards which supports babies' delicate skin, hair and eyes.

MOM & ME[®] is proud of this products range as part of a healthy daily routine for babies and moms.



READING
Section



کانٹی نینٹل ساسز... باذوق شائقین کا انتخاب

ذائقہ بڑھاتی ہیں یہ چٹخارے دار چٹنیاں

لٹاؤ کچھ دنیا بھر کی مقبول چٹنی ہے اور اس کے علاوہ متعدد کرمی ساسز میں کانٹی نینٹل کھانوں کے اہم اجزاء شامل ہیں۔ یا پنی بناوٹ یعنی تیاری کے لئے موجود اجزاء اور ذائقوں میں اضافہ کے لئے معروف ہیں۔ ان میں سے چند کم مقدار میں کھائی جانی چائیں مگر جنہیں چمکتے چمکتے خوب اچھی مقدار میں کھالیا جاتا ہے جبکہ ان میں شکر، نمک اور چکنائی جیسے عناصر بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم ایسی ہی چند ساسز کا حوالہ دے رہے ہیں جنہیں دنیا بھر میں کھانوں کے اہم لوازمات سمجھا جاتا ہے۔

پیاز، اولیو آئل اور لہسن کے ساتھ اجزاء میں نمک اور سفید مرچ شامل کر لینے سے پاستا ساس بہترین ذائقہ دیتی ہے۔



Pesto ساس

تازہ لہسن کے پتے، پارمیسان چیز، Pine Nuts یعنی چلغوزے، لہسن اور اولیو آئل کے ساتھ یہ شاندار ذائقے کی ساس تیار ہو جاتی ہے۔



ساتے ساس

چٹنی کی یہ خاص قسم گرلڈ کئے ہوئے کھانوں خاص کر کھوں اور اسٹیک کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔ یہ سوگن پھلی سے بنائی جانے والی ساس ہے جسے یا تار پک کاٹ کے اور کھجی ہوئی سوگن پھلی، سفید اور سرخ مرچ پاؤڈر اور کڑی پاؤڈر کے علاوہ سفید سر کے اور سوگن پھلی کے کھن کے ساتھ بنائی جاتی ہے۔



چیزی ڈپ

گرم دودھ میں شیر مارا کھنڈا کر لیں۔ مائیو نیز کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ چائیا تو اضافی نمک یا سیاہی مرچ شامل کر لیں۔ ذائقہ دار چیزی ڈپ تیار ہے جسے سینڈویچز، برگرز، چیس اور نوڈلز کے ساتھ پیچ اور بڑے سبب پسند کرتے ہیں۔

Bechamel یا وانٹ ساس



روایتی طور پر سفید آٹے، کھن اور دودھ کے ساتھ تیار کی جانے والی ساس ہے جس میں ذائقے کے لئے سرکہ، نمک، سفید مرچ جیسے ذائقے ملائے جاتے ہیں۔ اگر آپ وزن کی زیادتی کا شکار ہیں تو بالائی والا دودھ استعمال نہ کریں۔ Skimmed Milk بھی اس کا عمدہ ذائقہ برقرار رکھے گا۔

Mornay ساس



یہ بھی دودھ اور آٹے کو ملا کر بنائی جانے والی کرمی ساس ہے جس میں تازہ پنیر بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔ یہ روایتی طور پر بریٹس ساس کہلاتی ہے۔ غرضیکہ تمام ایسی ساسز جن میں تازہ دودھ شامل ہو۔ وٹامن B2 اور B12 کے علاوہ Niacin، فاسفورس اور کالشیئم کا ذخیرہ رکھتی ہیں۔

پاستا ساسز



ٹماٹروں کے بنیادی اجزاء پر منحصر یہ ساس پوناشیم اور وٹامن B2 کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ اس میں کم کیلوریز ہوتی ہیں اور غذائی افادیت کو ملحوظ خاطر رکھ کر ایسا کون ہے جو اس کے اجزاء پر غور نہیں کرے گا۔ ٹماٹروں کے ساتھ

ہاٹ ساس



نمک، سرخ مرچ، سرکہ اور دیگر اجزاء کے ساتھ پیش کی جانے والی ساس کو تجارتی نام Tabasco دیا گیا ہے۔ دنیا بھر میں دستیاب ہونے والی قدیم چٹنی ہے جنہیں مکسیکن کھانوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ملکوں میں پسند کی جاتی ہے۔

ووشر شائر ساس



اگر کوئی معدے کی تکلیف یا اسرکامریٹس ہو اسے یہ ساس استعمال نہیں کرنی چاہئے تاہم یہ عمدہ ذائقہ رکھتی ہے اور اس کی غذائی افادیت میں شک و شبہ کی گنجائش نہیں۔

فرنج ساسز



یہ Bearnaise اور Hollandaise فرانسیسی کھانوں میں استعمال ہونے والی ساسز میں جنہیں انڈوں کی زردی، کھن، لیموں کے رس یا سرکہ کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ساس وٹامن A سے بھرپور ہوتی ہیں مگر اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ ریفائنڈ اور ذائقہ کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہیں۔



پلاننگ بینڈ
سلامنگ شروع



Shape up
Herbal Slimming Water



مونا پانہ صرف صحت کے لئے خطرناک ہے بلکہ کئی موذی بیماریوں کی جڑ بھی ہے۔ دہلا ہونے والی مارکیٹ میں دستیاب محض باتیں بنانے والی پراڈکٹس کے دھوکے میں نہ آئیں۔ قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ بے ضرر مرہبا Shape up استعمال کریں۔ تو آج سے باتیں بنانا بند اور وزن گھٹانا شروع



f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



پاستا... برا عظیم یورپ اور بحیرہ روم کی خاص غذا

یہ ذائقہ دار کھانا نشاستے کی عمدہ شکل ہے

پاستا اٹلی، جنوبی یورپ اور بحیرہ عرب سے مشرقی ایشیا تک کے خطوں کی مرغوب غذا ہے۔ اٹلی اس کا خاص وطن ہے۔ تحقیقی مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ ان خطوں کے افراد ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب سے بہت حد تک محفوظ رہتے ہیں گوکہ محض پاستا کو اپنی غذا میں شامل رکھنا ہی ایک وجہ نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ تازہ موگی سبزیوں اور سفید گوشت زیتون اور زیتون کے تیل کا استعمال طرز زندگی بنالینا بھی اہمیت سے خالی نہیں ہے۔

طبی خواص

یہ چھٹ پت تیار ہونے والا صحت بخش کھانا ہے جسے ہم سادہ آٹے اور پانی کے ساتھ گھول کے اس کی پیسٹ بناتے ہیں۔ گندھے ہوئے اس آٹے کو پتلا کر کے مختلف اشکال کی سویاں، نوڈلز اور اسپگھٹی کو حسب پسند گوشت اور سبزیوں میں شامل کر کے بنایا جاتا ہے۔ یہ فوری طور پر توانائی ہم پہنچانے والی غذا ہے جسے میراتھن کے مقابلوں کے شرکاء نے بھی اپنی غذا میں شامل کر کے اس کے خواص کی نشاندہی کی۔ یہ Glycogen کی پیدوار کا موثر ذریعہ ہے۔ یہ ہائی کیلوری غذا نہیں۔ اگر سادہ شمار کی ساس کے ساتھ کھائی جائے تو وزن بڑھنے کا قلعہ احتمال نہیں رہتا۔ بیرونی ممالک میں اسے سلنگ ڈائنٹ میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اگر آپ پاستا بناتے وقت کھن یا پنیر کا زیادہ مقدار میں استعمال کر لیں گی تو پھر کیلوری کی مقدار بڑھ جائے گی یا اگر کریم ساس کا زیادہ استعمال کریں گی تب بھی یہ نقل ہو جائے گا۔

سفید پاستا یا براؤن پاستا؟

جس طرح سفید آٹے کی روٹی اور ڈبیل روٹی کو پرس کے دوران بھوی علیحدہ کر کے تیار کیا جاتا ہے اس میں فائبر اور نشاستے کی غیر معمولی مقدار شامل ہوتی ہے جبکہ بھوی لے آٹے کی روٹی اور پاستا دونوں ہی 100 فیصدی بہترین فائبر اور گندم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس میں معدنی جزو Thiamin اور وٹامن B جسم کو توانائی ہم پہنچانے کے موثر ترین ذرائع ہیں۔

سادہ روٹی بمقابلہ پاستا بہتر کون؟

مکمل طور پر گندم یا تیسوں پر مشتمل روٹی کو کچھی اور مقوی غذا ہے تاہم پاستا

یہ چاول، گندم، گیہوں، موگ کی دال کے آٹے اور جو کے آٹے سے بنائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف اشکال اور میٹوں کے ساتھ بچوں اور بڑوں کی پسندیدہ غذا ہے۔ ملاحظہ کیجئے اس کی مختلف اشکال جس میں Farfalle، Tagliatelle، Macaroni، Spaghetti، Fusilli، Vermicelli، Rigatoni، Semolina، Cannelloni اور Tortellini وغیرہ شامل ہیں۔

10% فیصد زائد مقدار میں حرارے اور 5% فیصد زائد پروٹین مہیا کرتا ہے۔ اگر آپ پاستا میں انڈا شامل کر لیتی ہیں تو حراروں کی مقدار میں اضافہ ہوتا



سائز کے ذائقوں کے ساتھ

پاستا کا خاص وطن اٹلی ہے، اس لئے یہاں تیار ہونے والی متعدد Sauces خاص ذائقوں کے لئے مشہور ہیں۔ ان میں زیتون کا تیل، لہسن، پیاز، مشروم، خشک آلو بخارا، تازہ باسل Pine Nuts اور نمائریاں کی پیسٹ شامل کی جاتی ہے۔

• ان سائز میں معروف ترین Salsa Al Pesto ہے جس میں Olive Oil، Extra Virgin، کے علاوہ Parmesan Cheese جیسے عمدہ اجزاء شامل کئے جاتے ہیں۔

• Salsa Pomodoro جسے Neapolitana بھی کہتے ہیں۔ اس ساس میں ہمیں زیتون کا تیل، پیاز، نمائریاں اور لہسن کے عرقیات اور مرکب ملتے ہیں، بے حد مفید ساس ہے۔

Salsa Alla Bolognese میں بیف کے ذائقے دار اضافے کے ساتھ نمائریاں کی پیسٹ بھی شامل ہے تاہم اس میں مسلمانوں کے لئے حلال اجزاء شامل نہیں کئے جاتے اس لئے جب کبھی یورپ کے کسی شہر میں پاستا طلب کریں تو اس ساس کا استعمال کرنا درست نہیں۔

مجموعی طور پر یہ سائز پاستا کے ساتھ باہم مل کر صحت بخش ذائقے کی ایک مختلف طرز حیات کو پیش کرتی ہیں۔ جہاں ہم جو نظر آ رہا ہے، جیسی بری عادت کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں۔

ہے۔ اگر آپ مزید صحت بخش پاستا تیار کرنا چاہیں تو مختلف ذائقہ دار بوٹیاں، نمائریاں اور پالک یا گراور کو بھی کا اضافہ کر لیتی ہیں تو اہم وٹامنز اور معدنیات جسم کی دفاعی صلاحیتوں میں اضافہ بھی کرتے ہیں۔

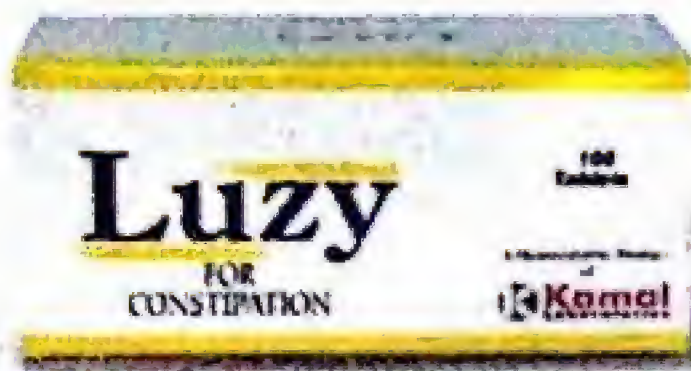
جنوب مشرقی ایشیا مثلاً چین اور جاپان میں تیار ہونے والی نوڈلز کو دنیا کی بہترین نوڈلز کا اعزاز حاصل ہوا، جسے باقی دنیا کے کھانوں کا حصہ بنالیا گیا۔ دور افتادہ مقامات کے کسی ایسے ریستورنٹ میں جائیے آپ کو علیحدہ یا سوپس، سلاڈوں اور دیگر کھانوں میں نوڈلز اور پاستا کی متنوع اشکال دیکھنے کو ملیں گی۔

The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ری میڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحت یابی کیلئے



U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

READING
Section

ڈالدا اولیو آئل

پاکستان کے ہر حصہ میں ایک منفرد ثقافت دیکھی جاسکتی ہے۔ جہاں بات رہا جی چکانوں کی ہو وہاں ہمیں کراچی سے خیبر تک چھٹی کباب سے لے کر بریانی اور کڑا اسی کے شائقین ملیں گے۔ مزید اراکھانوں کا یہ سفر ایک سو پہلے سے دوسرے سو پہلے تک محدود نہیں بلکہ بحر میں گھروں اور ریستورانس میں بے شمار غیر ملکی کھانے بہت شوق سے بنائے اور پیش کئے جاتے ہیں۔ جیسے اردو زبان میں مختلف زبانوں کے الفاظ کو سولینے کی وسعت موجود ہے اسی طرح پاکستانیوں کے دلوں میں بھی دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھنے والے مہمانوں اور سیاحوں کے شیر مقدم اور قطع نظر کسی بھی تفریق کے مہمان نوازی کے لئے بڑی وسعت پائی جاتی ہے۔ ممکن ہے یہی وجہ ہو کہ ہمارے روزمرہ دسترخوانوں سے لے کر تہواروں، شادی بیاہ اور دیگر کھانوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھانے بھی نمایاں مقام حاصل کر چکے ہیں۔ ابتداء میں غیر ملکی کھانوں کو مقامی ذائقہ سے کسی قدر ہم آہنگ کیا جاتا تھا۔ اگرچہ یہ رنگ اب بھی کہیں کہیں نظر آتا ہے لیکن اس وقت ماہر مہلوں کے علاوہ گھریلو خواتین بھی کھانوں کی مستند غیر ملکی تراکیب کی جستجو میں کوشاں نظر آتی ہیں اور بیشتر تو چائینیز، انڈین، میکسیکن، فرنیچ، عربی، تھائی، انڈونیشین اور جاپانی کھانے کمال مہارت سے تیار کرتی ہیں کہ ان کا مقابلہ مذکورہ ممالک کے ریستورانس اور گھروں میں تیار کئے گئے کھانوں سے کیا جاسکتا ہے۔

جغرافیائی اعتبار سے روئے زمین مختلف النوع علاقوں کا مجموعہ ہے جس میں گہرے سمندروں کے ساحل، بلند و بالا پہاڑی سلسلے، سرسبز وادیاں، تازہ نظر برقی پناہیں، کھیت کھلیاں، باغات اور ریگستان

شامل ہیں۔ اسی جغرافیائی تغیر نے ثقافتوں کو جنم دیا۔ یہ ذریعہ معاش، نیوسات، طرز تعمیر اور عادات خورد و نوش سے لے کر طرز معاشرت تک ہر چیز پر اثر انداز ہوا۔ پھر تجارتی تعلقوں، سیاحوں، فتوحات کے ذریعے ایک مقام سے دوسرے مقام پر روشناس ہوا۔ موجودہ عہد میں ذرائع ابلاغ کی فراوانی اور ان تک ہر خاص و عام کی پہنچ نے ہر قسم کی معلومات کو گھر گھر عام کرنے میں موثر کردار ادا کیا اور اس وقت چند سینکڑوں میں ہم دیکھنے والے معلومات کی طرح کسی بھی ملک یا شہر کے بارے میں جان سکتے ہیں چونکہ بات ہو رہی ہے کھانوں کی اس ضمن میں بحیرہ روم کے ساحلی علاقوں کے رہنے والے اپنی صحت اور خوش باش طرز زندگی کی بدولت دنیا بھر میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہماری توجہ ان کی عادات خورد و نوش کی جانب مبذول ہوتی ہے۔ ان کی خوراک کا سب سے بڑا حصہ جاتی خوراک پر مشتمل ہے جس میں سبزیاں، پھل، دالیں، ثابت اناج، پھلیاں، بیج، بیجوں والی سبزیاں، گرمی دار میوہ، چائے، مصالحے جات اور زیتون کا تیل ہر کھانے کے بنیادی اجزاء ہیں۔

دوسرا حصہ چھلی، جھینٹوں اور دیگر سمندری خوراک پر مشتمل ہے۔ مومنا ہفتہ میں دوسرے نہیں کھانے میں شامل کیا جاتا ہے۔ تیسرے حصے میں پالٹری، اٹھسے، خیر اور دی آتے ہیں جو کہ انتہائی اعتدال کے ساتھ روزانہ یا ہفتہ میں ایک مرتبہ کھائے جاتے ہیں۔ مضافی و دیگر مضافوں اور گوشت کا استعمال بہت کم کیا جاتا ہے۔ یہ اندازہ غذائی اجزاء کے انتخاب اور ان کی مقدار سے متعلق ہیں۔ لیکن دراصل میڈیٹیرین

ذائقہ کی تشریح میں اس کے علاوہ بھی بہت کچھ ہے جو کہ لازم و ملزوم نظر آتا ہے۔ وہ کھانے کے لئے مناسب وقت اور مل جل کر کھانا، اس دوران خوش و خرم رہنا اور ایک متحرک طرز زندگی۔ یہ عوامل ہم آہنگ ہوں اور اپنے صحیح معنوں کے ساتھ ہوں تب اس کی اصل افادیت حاصل ہو سکتی ہے۔ آئیے اپنے طرز زندگی اور خورد و نوش پر ایک نظر ڈالیں اور اگر چاہیں تو مذکورہ مثال سے موازنہ کرنے کی کوشش کریں۔ جلد ہی اندازہ ہوگا کہ بعض پہلوؤں سے ہمیں فوری اصلاح کی ضرورت ہے تو پھر رفتہ رفتہ پر جوش اور خوش و خرم زندگی کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔

اس عزم میں ڈالدا ہمیشہ کی طرح ہمارے ساتھ ہے۔ اسپین کی پرفنا سرزمین کے تازہ اولیو سے حاصل کیا گیا اعلیٰ ترین معیار کا حامل ڈالدا اولیو آئل ملک بھر میں با آسانی دستیاب ہے۔ صارفین کی پسند اور سہولت کے پیش نظر ڈالدا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور پیمیں دو پرائس میں آدھ اور ایک لیٹر بوتلز، 3 اور 4 لیٹر کی خوبصورت ٹن پیکنگ میں پیش کیا گیا ہے۔



READING Section



2 in 1

BLACK ROSE

Herbal &
Egg Shampoo
with
Conditioner



بال خوبصورت تو
آپ خوبصورت!

READING
Section



اچھی غذا کی تعریف بتائیے

غذا کیسی مفید؟ کون سی مضر صحت؟

لوگ پوچھتے ہیں مفید غذا میں کون سی ہوتی ہیں اور کون سی مضر صحت؟
کچھ لوگ یہ بھی سوچتے ہیں کہ کیا وہ اپنی عمر میں اضافے کے لئے لذت و بہن سے محروم ہو کر محض ہنگی یا ابلی ہوئی سبزیوں اور دالوں اور بغیر چکنائی کے کھانوں پر گزارہ کریں؟
ایک حالیہ تحقیق جو کہ سرطان کے عارضے سے تعلق رکھتی ہے غذا کے حوالے سے بہت اہم ہے کہ مناسب اور متوازن غذا کے ساتھ ورزش پر توجہ دی جائے اور وزن پر قابو رکھا جائے تو کینسر کے مرض میں 30 سے 40 فیصد تک کمی لائی جاسکتی ہے۔ اس طرح ایسی تحقیقات بھی سامنے آ رہی ہیں جن سے علم ہوا ہے کہ طرز زندگی اور غذا میں مناسب رد و بدل سے امراض قلب کو قابو کیا جاسکتا ہے مثلاً اگر غذا میں پھل اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دی جائے تو دل کے امراض کا سبب بننے والا اہم عارضہ ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

کھانا کیسا ہونا چاہئے؟

کھانا ایسا ہونا چاہئے جو کہ مزیدار بھی ہو اور صحت مندی کا بھی سبب بنے کیونکہ ایسی غذا میں جو بظاہر صحت بخش ہوتی ہیں لیکن انہیں کھانے سے شدید کوفت کا سامنا کرنا پڑے تو وہ اپنے مثبت نتائج کھانے سے قاصر رہتی ہیں۔ یہ بات بھی مشاہدے میں آچکی ہے کہ بظاہر مضر غذا میں اتنی مضر بھی نہیں ہوتیں جیسے چائے اور کافی کا مناسب حد تک استعمال بعض بیماریوں کو دور کرنے کا سبب بنتا ہے جبکہ اعتدال سے زائد استعمال بیماریاں پیدا کرنے کی اہم وجہ بھی ہے۔ اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں ہے کہ کھانا پینا بہت بڑی خوشی کا ذریعہ بھی ہے، ہم میں سے بہت لوگ محض اس وجہ سے کھاتے پیتے ہیں کہ وہ اس سرگرمی سے محفوظ ہوتے ہیں اور سماجی زندگی میں ولولہ محسوس کرتے ہیں۔ اس سے انتہائی خوشی ہوتی ہے۔

اچھی غذا کی تعریف

ایک اچھی غذا ایسی اشیاء کا مرکب ہوتی ہے جس کی بدولت انسانی جسم زندہ ہی نہیں تو ابھی رہتا ہے اور دن بدن لائق ہونے والے عارضوں سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ اپنی ضرورت کے مطابق کھانا کھا رہے ہیں یا نہیں۔ غذائی ضروریات کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے جیسے عمر، صحت کی حالت اور یہ کہ کوئی شخص کتنی متحرک زندگی گزار رہا ہے۔ جسمانی افزائش، خواتین میں دوران حمل اور رضاعت (بچے کو قدرتی دودھ فراہم کرنے کی مخصوص مدت) ذہنی و جسمانی مشق سے بڑھایا اور کسی بیماری کے دوران خوراک کی ضروریات تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ سب سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا ہم ان ضرورتوں کا ادراک شعور رکھتے ہیں؟ یا پیٹ بھر جانے کو غذائیت کے تصور کی کوئی مان لیتے ہیں؟

انسانی جسم مشین کی مانند ہے اس کا احساس ضروری ہے

انسان سورہا ہو یا جاننا ہو کسی بھی کام میں مشغول ہو عمل غلط اور دوران خون ہر وقت جاری و ساری رہتا ہے۔ اسی طرح اس مشینی نظام کو توانائی کی ضرورت

پڑتی ہے اور جس طرح

مشین کے پرزے کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں

اسی طرح جسم کے خلیوں کی بھی ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔ ان خلیوں کی مرمت اور جسمانی قوت کو معمول پر رکھنے کے لئے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو غذائیت اور توانائی بحال رکھے۔ انسان کو اطمینان اور سکون نصیب ہو، اس کے خون میں اضافہ ہو، یادداشت بہتر ہو، عمومی صحت کا معیار بلند رہے اور عمر طویل ہو مگر بتائی کے بغیر۔

مختلف تحقیقات سے ثابت ملتا ہے کہ ایسے لوگ جو پھل اور سبزیوں زیادہ کھاتے ہیں ان کو امراض قلب کا خطرہ دیگر افراد کی نسبت جو گوشت زیادہ مقدار اور پھل یا سبزیوں کم کھاتے ہیں کی نسبت کم ہوتا ہے کیونکہ ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے، ایسے افراد یا بیٹس کے عارضے میں بھی جتنا نہیں ہوتے۔

دنیا بھر میں ناسیاتی یا قدرتی اشیاء مثلاً سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں کو دواؤں کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔

طبی ذخائر

قدرتی اشیاء کے حوالے سے دیکھا جائے تو تمام اقسام کی سبزیوں، پھلوں اور گھریلو مصالحات میں بے پناہ طبی ذخائر موجود ہوتے ہیں۔ قدرت نے پھلوں اور سبزیوں میں جو موثر اینٹی کینسر اجزاء بھر رکھے ہیں ان میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیوونوئڈز اور فائٹو کیمیکلز قابل ذکر ہیں۔

پھول گو بھی اور برو کوئی

یہ دونوں ایسی سبزیوں ہیں جن میں کینسر کا مقابلہ کرنے کی تاثیر موجود ہے۔ انہیں کھانے والے بڑی آنت کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں تاہم انہیں زیادہ پکا کر کھانا مفید نہیں۔ ہفتے میں 3 بار کسی نہ کسی شکل میں گوگی کھانا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

سیب اور پیاز

ان دونوں غذاؤں میں Quercetin اور Flavonoids بکثرت پائے

جاتے ہیں یہ دونوں اجزاء پیپرووین کے کینسر سے بچانے میں معاون ہوتے ہیں۔

گاجر، سرخ ٹماٹر، تربوز اور چھتر

ان پھلوں میں بیٹا کیروٹین اور لائسکوٹین کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔

انگور

یہ ذائقہ دار پھل اپنے اندر بیش بہا قدرتی فوائد رکھتا ہے۔ یہ دے کے مریضوں کے لئے بہترین ہے۔ خون میں ٹائٹریک ایسڈ کے لیول میں اضافہ کرتا ہے جس سے خون جتنا نہیں اور انگور کھانے والے مائیکرین سے محفوظ رہتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

- ① محفوظ کھانے کا انتخاب کیجئے
- ② غذاؤں کو اچھی طرح پکائیے اور پکی ہوئی غذاؤں کو نورا کھائیے
- ③ گر کھانوں کو محفوظ کرنا ہو تو 5 گھنٹوں سے زیادہ نہ رکھیں
- ④ کھانا خوب گرم کر کے کھائیے
- ⑤ پھلی کاٹنے والی چھری سے پھلی ہی کاٹنے اور پھر گرم پانی سے دھو کر محفوظ کیجئے
- ⑥ مرغی کاٹنے والی جگہ پر فوراً پھلی نہ کاٹنے
- ⑦ ہاتھ بار بار دھوئیں
- ⑧ باورچی خانہ صاف رکھیں
- ⑨ بلا ہوا پانی نکلیں
- ⑩ غذا کو حشرات سے محفوظ رکھیں۔



engro eximp agriproducts

ہر نوالہ اچھائی والا



خالص
چکی آٹا

100
Natural White
Rice

5kg



بنائے نرم روٹی



f /Engro.Onaaj

READING
Section



تیکیھی نہیں پھر بھی کہلاتی ہے مرچ

شملہ مرچ



سمیعہ جلیس

وٹامن A کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم گوشت اور انڈے کبھی نہیں کھاتے تو شملہ مرچ ان غذاؤں کی کمی کو پورا کرتی ہے۔ بری شملہ مرچ میں سٹرس فروس اور عام سرخ مرچوں کے برابر مقدار میں وٹامن C ہوتا ہے یہ دونوں غذائیں بھی بیٹا کیروٹین کا اہم ذریعہ ہیں۔

بائیو فلیوونوائڈز قدرتی ذخیرہ

ان مرچوں میں بائیو فلیوونوائڈز یعنی سٹرس فروس کے اجزاء شامل ہیں جو فری ریڈیکلز کو کینسر کی افزائش سے روکتے ہیں۔

ان مرچوں کا رنگ ہبز ہو، سرخ یا زرد یہ تلخ نہیں ہوتیں۔ ان کا بیرونی حصہ Waxy ہے جو اسے ہضم کرنے میں وقت لیتا ہے تاہم ان مرچوں کی شیٹ لائف قدرے طویل ہوتی ہے۔

گرل کریں یا چھلکے سمیت پکائیں

سلاو کے طور پر کھائیں یا اطالوی میکسین، کانٹی نیٹل اور چائیز کے علاوہ نیے میں بطور سائین پکائیں مگر خیال رہے کہ ان کا رنگ زردی مائل یا سیاہ نہیں پڑنا چاہئے اگر آپ نے زیادہ دیر تک انہیں لیا یا پکا لیا تو آدمی غذا سے لذت لیتی رہے گی۔

کر کے صحت بخش کھانے بنائے جاتے ہیں۔

چائیز کھانے دنیا میں صحت بخش، متوازن، خوش ذائقہ اور خوش رنگ مانے جاتے ہیں اور ان میں ان رنگ برنگی مرچوں کا استعمال ان کی غذائیت اور جاذبیت کو بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ کاشت چین میں کی جاتی ہے جبکہ ان کا اصل وطن (Mexico) میکسیکو کو مانا جاتا ہے جہاں سے یہ تمام دنیا میں پھیلی ہے۔ معتدل آب و ہوا میں اس کی کاشت دنیا کے ہر حصے میں کی جاتی ہے۔ چونکہ ان میں پانی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے اس لئے ان کو زیادہ عرصہ اسٹور نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس لئے تازہ بہ تازہ استعمال کیجئے اور ان میں موجود غذائیت سے فائدہ اٹھائیں کیونکہ ان کے خوبصورت رنگوں کی وجہ سے جو لوگ ہزیاں کھانے سے رنجت نہیں بھی رکھتے ہیں ان کو کھانے کے لئے متوجہ ضرور ہوتے ہیں۔

بیٹا کیروٹین ایسا ایٹنی آکسیڈنٹ ہے جو جسم کے کیمیائی عمل سے متاثر ہو کر

مرچوں کے نام کے ساتھ ہی دماغ میں تیزی اور تھلاہٹ کا تصور آتا ہے مگر مرچ کے خاندان کی رکن شملہ مرچ چونکہ اپنے ذائقہ میں کم تیزی رکھتی ہے اس لئے کچھ علاقوں میں یہ سوٹ ہیجے کے نام سے بھی پہچانی جاتی ہے۔

شملہ مرچ ہبز کے علاوہ زرد مٹابی، نارنجی اور لال رنگ میں بھی پائی جاتی ہے اور کھانوں میں لذت کے ساتھ خوش رنگی بھی بڑھانے میں مددگار ہوتی ہے۔

غذائیت کے اعتبار سے شملہ مرچ میں وٹامن C اور ایٹنی آکسیڈنٹس کی مقدار خاصی ہوتی ہے۔ ہبز کے مقابلے میں سرخ شملہ مرچ میں وکی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ 100g شملہ مرچ میں تقریباً 20 K.Cal (کیلوری) ہوتی ہے۔

دیگر اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، فائبر، بیٹا کیروٹین کے علاوہ وٹامن B کمپلیکس، وٹامن E، اور C موجود ہے۔

جبکہ معدنیات میں بیٹا کیروٹین، آئرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک کی کمی دور کرنے کے لئے مددگار غذا ہے۔ اس لئے اسے غذا میں شامل

READING
Section



پونہ صحت ہے اول

کھانسی اسپا غول

کھانسی



READING Section





شکر قند... سردیوں کا استقبال کرتی ہے غذائیت اور فوائد پر ایک نظر

سمیرہ علی

آلو کے خاندان کی یہ مزیدار میٹھی جڑ غذاائیت کے اعتبار سے بے حد کارآمد شے ہے اور ہمارے شہروں اور دیہات میں عام طور پر پھیل بھی ہے، سردیوں کے آغاز کے ساتھ ہی بھوبھل (راکھ) میں دبا کر یعنی ہوئی شکر قند کے ٹیلے جگہ جگہ نظر آنے لگتے ہیں۔

اعصاب کی کارکردگی بہتر کر کے جسم پر پڑنے والے دباؤ کو کم کرتا ہے اس لئے اس کو دافع دباؤ معدن کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

سردیوں میں اکثر لوگ خشک میوؤں کی جانب راغب ہوتے ہیں مگر اب کی مرتبہ اس میں شکر قند کو بھی شامل کریں اور مہنگائی کے دور میں سستے مگر بیش بہا قدرت کے تھلے سے لطف اندوز ہوں اور غذاائیت کے ساتھ لذت کام و دہن کا اہتمام کیجئے۔

شکر قند سے تیار ڈشز میں شکر قند کی کھیر اور حلوا یا پھر مزید کھٹی میٹھی چاٹ بھی بنائی جاتی ہے۔ یہ آپ کے اپنے ذائقے اور ذہن کی اختراع پر منحصر ہے کہ آپ کیسے استعمال میں لاتے ہیں۔

اگر 100 گرام اور 1/3 اونس سفید آلوؤں میں 77 کیلو ریڈ ہوتی ہیں تو شکر قند میں بھی کم و بیش اتنی ہی کیلو ریڈ ہوتی ہیں۔ یہ بیٹا کیروٹن کی بہترین شکل ہے دیگر معدنی مرکبات میں پوٹاشیم، وٹامن C اور فائبر شامل ہیں۔

شکر قند کی اندرونی رنگ میں بیٹا ہیٹ یا زردی مائل جلد نظر آئے تو وہی جڑ و بیٹا کیروٹن ہے جو مختلف سرطانوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔



یہ سردی کا توانائی بخش تھذ ہے۔ اسے بھون کر یا اہال کر جس بھی طرح سے کھایا جائے اس میں شامل اجزاء میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن A اور وٹامن C کے علاوہ وٹامن B6 کی خاص مقدار ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں اس کے استعمال سے ہوموسٹین نامی کیمیائی مادہ میں کمی ہوتی ہے۔ یہ مادہ خون کی شریانوں اور وریدوں کو سخت کرتا ہے جس سے خون کی روانی میں کمی آ جاتی ہے۔

سردیوں میں نزلہ زکام کے اثرات کو کم کرنے میں وٹامن C کی ضرورت بھی شکر قند میں موجود وٹامن C کے ذریعے حاصل کر کے پوری کی جاسکتی ہے۔

شکر قند میں موجود وٹامن D قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور جلد، اعصاب اور دانتوں کے لئے مفید ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں معاون ہے

شکر قند میں شامل پوٹاشیم جسم سے زائد سوڈیم کے اخراج کا سبب بن کر دل کی دھڑکن کو اعتدال پر رکھتا ہے جبکہ میگنیشیم دل کی شریانوں، عضلات اور



READING
Section

ایک سپورٹ
مکمل سکورٹ



ڈاٹنگ

نزلہ، زکام اور کھانسی سے
تخفظ یعنی علان جی جی



041-8847601-2 Fax: 041-8847607
info@ashraflabs.com www.ashraflabs.com

اشرف لیبارٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ



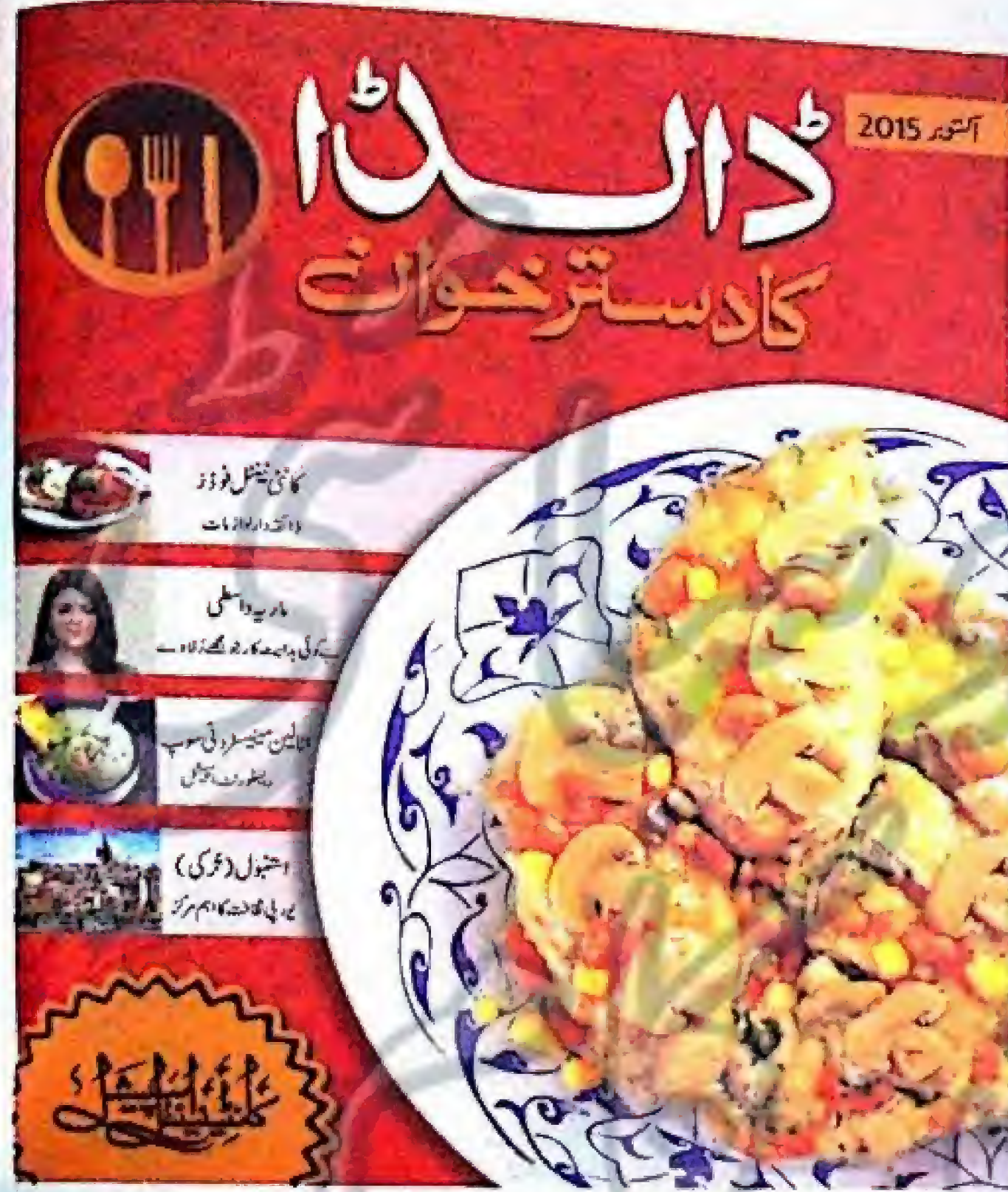
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سٹی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون (ٹولڈی)، 0800-32532 پتہ، P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ، dalda.advisory@daldafoods.com

تلقا



EXCLUSIVE SILVER JEWELLERY COLLECTION

ARY

KARACHI | LAHORE | RAWALPINDI

www.aryjewellers.com.pk



www.facebook.com/ARY

UAN: 111-279-000

READING
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

 PAKSOCIETY1  PAKSOCIETY

ARBELLA

میرا پاستا ARBELLA پاستا

DURUM
100%
WHEAT



KIDS Pasta



"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"
We also offer whole wheat and gluten free pasta.
Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

f /Arbella-Pakistan

E-mail: info@noorbrands.com

**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 **f** PAKSOCIETY

آج کیا پکائیں؟



6 مشن
انالین میٹرونی سوپ
گریک موسا کا

5 ہفتہ
اسٹر فرائی باسل چکن
فرنج ڈوش

4 اتوار
کارن اور شملہ مفرز
کری چکن تورمہ

3 ہفتہ
کوکونٹ چین کیک و دینانا
سوت اینڈ سار چاہیں و سسز پونڈ کس

2 جمعہ
اسٹفڈ ہیلا چوان بزا
رول پسندے و دچیری اسپیکٹھی

جمرات
ٹماٹو بیکڈ چکن و د پونڈو
فینسی سینڈ و چز

12 ہفتہ
مشن جھٹ پٹ
دال مکھنی

11 اتوار
بیف چلی فرائی
فریش کوکونٹ لائم آ شکریم

10 ہفتہ
بیکڈ پونڈو و دنا پنگ
بیک کرٹ فرائیڈ کیک

9 جمعہ
گولڈن کباب و د مایو
بٹراس کاچ پڈنگ

جمرات
8
تھری بیئر سلاد
کا جو دالی اسٹر فرائی چکن

7
مصالحے دار شکر قند کے چیس
ریشی کباب و د پالک پنیر

18 اتوار
کالے پتے کی بریانی
جشی حلوہ

17 ہفتہ
گولاش
تھری لیٹر پزا

16 جمعہ
ڈھاپ چکن
کا جو سٹشس رائس

جمرات
15
چائیز چین کیک
چکن مشروم رول

14 ہفتہ
بھارے بیٹکن
مرچوں کا سالن

13 مشن
چکن اور ج اسٹو
ٹماٹو پائش

24 ہفتہ
چکن چیز ہانڈی
پیاز کرپے

23 جمعہ
ریوڈلی و د بیئر اینڈ مشروم
اسپیش کوٹے

جمرات
22
ٹماٹو بیکڈ چکن و د پونڈو
چٹ پٹی ملائی دال

21 ہفتہ
دچی نیبل سٹناکٹ
فش مغلانی کری

مشن
20
چکن پکانا
بیٹکن والی دال

19 ہفتہ
میٹی کڑھی
فش پیپرز

31 ہفتہ
بیف اینڈ اسٹیج چاؤمین
لیٹ بٹرز کپ کیک

30 جمعہ
بیف لچھا کڑھی
ہنی کومب برینڈ

جمرات
29
چنی بھرے کباب
کھڑا مصالحہ قیہ

28 ہفتہ
بیگو چکن سلاد
فش و د فرائیڈ ٹوڈلز

مشن
27
گولڈن کباب و د مایو
پنیر مشرو مصالحہ

26 ہفتہ
کری پی فرائیڈ چکن
دال مکھنی

25 اتوار
مٹھی چکن پلاؤ
بیگو کریم نارٹ



کچھ جیسے

سورسہ جیسی

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پینارنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

READING
Section





کارن اور شملہ مفرز

اجزاء

میدہ	دو پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد

سویٹ کارن	آدھی پیالی
چیز رچیز	آدھی پیالی
دودھ	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	تین چوتھائی پیالی

ترکیبے

- شملہ مرچ کے بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور سوڈا ڈال کر چمان لیں
- پھر میدے میں شملہ مرچ، کارن اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر ملائیں
- انڈے کو پھیلت کر اس میں مارجرین یا مکھن اور دودھ ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کے کسچر میں شامل کر دیں
- مٹن ٹرے میں پیپر کپ لگا کر انہیں تیار کئے ہوئے کسچر سے آدھا بھر دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں اور پھر مٹن ٹرے کو دکھ کر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر ان بھنے اور شملہ مرچ کی سونڈھی خوشبو سے رچے مفرز کو شام کی چائے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
تعداد:	چھ سے آٹھ عدد



اجزاء

آلو	تین سے چار عدد	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کاجج
لبسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کاجج	سمندری نمک	حسب ضرورت
چکن	200 گرام	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
مایونیز	آدھی پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گھنٹی
ٹماٹو کچپ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

■ آلوؤں کو صاف دھو کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے اہل لیں، پھر خشندے کر کے ان پر ڈالڈا کوٹنگ آئل لگائیں اور سمندری نمک میں رول کر لیں
 ■ اودن کو 180°C پر چدرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور آلوؤں کو المونیم فوئل میں لپیٹ کر اودن ٹرے میں رکھ دیں۔ تیس سے پینتیس منٹ میں جب آلو مکمل بیک ہو جائے تو اودن سے نکال لیں
 ■ آلوؤں کے بیک ہونے کے دوران ان کی ٹوہنگو تیار کر لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک پیس لیں اور مایونیز میں دو سے تین کھانے کے کچج دو دھ ڈال کر پھینٹ لیں
 ■ مایونیز کو تین سے چار حصوں میں کر لیں اور ان میں کچپ، ہرا مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ اور کالی مرچ ملا لیں
پریزنٹیشن گرم گرم آلوؤں کو اودن سے نکال کر احتیاط سے درمیان سے کاٹیں اور ان فوئل میں ہی رکھ کر ان پر مختلف ٹوہنگو ڈال کر پیش کریں۔



تیاری کا وقت: دس سے چدرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے چدرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



تل پسیرنگ



اجزاء

دودھ	ایک لیٹر	کالی مرچ گدڑی پس پی ہوئی	آدھا چائے کاجج
دہی	ایک پیالی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے کچج	ہرا دھنیا	آدھی گھنٹی
سفید گل	دو کھانے کے کچج	چاول کا آٹا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	آدھی پیالی
شکلب لسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کاجج	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

■ سب سے پہلے پیئر بنانے کے لئے صاف پیئر میں دودھ کو ابالنے رکھیں، دہی کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں نمک اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں
 ■ جب دودھ کو ابال آجائے تو دہی ڈال دیں اور آٹا کچج تیز کر کے تین سے چار منٹ ابالیں تاکہ دودھ میں سے تمام پانی علیحدہ ہو جائے
 ■ چولہے سے اتار کر اس میں دو سے تین پالی خ خشند پانی ڈال دیں، جب دودھ اچھی طرح خشند ہو جائے تو اسے سوئی کپڑے میں ڈال کر اونچی جگہ پر لٹکا دیں
 ■ اس پونٹی کو دونوں ہاتھوں میں دبا کر سارا پانی اچھی طرح نکال دیں۔ اسے کپڑے سے نکال کر کچن کاؤنٹر پر رکھیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر تھیلیوں سے رگڑتے ہوئے ملا لیں
 ■ اس کچپ کو چوکور ٹرے میں ڈال کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
 ■ ایک پیالے میں چاول کا آٹا، میدہ، نمک، کالی مرچ، تل اور لسن ڈال کر ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا خشند پانی ڈالنے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
 ■ اس آمیزہ میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم رکھیں اور پیئر کے چوکور ٹرے کاٹ کر آمیزے میں تھیز کر سمیری فرائی کر لیں



رول پسندے ود چیزی اسپیکھیتی

اجزاء	
پسندے	آدھا کلو
اسٹیکسٹی	ایک پکٹ (200 گرام)
نمک	حسب ذائقہ
ادرک بسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
بس ہونی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بادام	چھ سے آٹھ عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا پیٹنا	ایک کھانے کا چمچ
چیز رچیز	آدھی پیالی
خشک پارسلے	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- پسندوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں پھر انہیں کوٹ کر چپٹا کر لیں، پھر ان پر نمک، ادرک بسن اور پسا ہوا پیٹنا کا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- خشخاش کو دھو کر صاف کر لیں اور اس میں پیاز، بادام، دھنیا اور زیرہ ملا کر چیس لیں۔ پھر اس میں لال مرچیں ملا لیں
- مصالے کے تیار کئے ہوئے پیچھ کو ہر پسندے پر پھیلا کر لگائیں اور پسندوں کو رول کر کے دھاگہ سے باندھ دیں
- اسٹیکسٹی کو نمک لے پانی میں ابال کر چھلنی میں ڈالیں اور اوپر سے سادہ پانی بہا دیں
- فرائٹنگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسندوں کو درمیانی آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائٹنگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پسندوں کے بچے ہوئے مصالے کو فرائی کریں اور ساتھ ہی ابلی ہوئی اسٹیکسٹی ڈال کر ہلکی سی فرائی کر لیں
- کش کیا ہوا پیٹنا اور پارسلے چمڑ کر چوبیس سے اسی لیں

پریزنٹیشن کے لئے گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائی کئے ہوئے رول پسندوں سے سجا کر پیش کریں۔

کھانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



گریک موسا کا

اجزاء

پینگن	دو عدد	نماز	پانچ سے چھ عدد
آلو	دو عدد	سرکہ	آدھی پیالی
چکن کا قیر	آدھا کلو	کالی مرچ گدڑی ہنس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کیلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	دودھ	دو پیالی
پیاز	ایک عدد	انڈا	ایک عدد
اجوائن	ایک چائے کا چمچ	چائٹل پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
خشک پودینہ	ایک چائے کا چمچ	پارمیسان چیز	دو کھانے کے چمچ
دارچینی	ایک کوزا	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
میدہ	تین کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- پینگن کے آدھا کلو کے قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک چھڑک کر رکھ دیں۔ آلوؤں کے بھی آدھا کلو کے قتلے کاٹ کر اچھے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں پھر ان پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- بسنا ہوا قیر بنانے کے لئے تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوکنگ آئل، چوپ کی ہوئی پیاز، لہسن، قیر، اجوائن، دارچینی، پودینہ اور نماز کا پیسٹ (نماز کو چمیل کر پینڈ کر لیں) ڈال کر پکنے رکھ دیں
- درمیان میں لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے قیرے کو بھونتے جائیں اور جب نماز کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ایک کھانے کا چمچ میدہ اور کالی مرچ ڈال کر بھون کر چوبے سے اتار لیں
- پینگن کے قتلوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں، فرائنیک بین میں آدھی پیالی ڈالدا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور ان قتلوں کو پکنے سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- وہانت ساس بنانے کے لئے مارجرین یا کھن میں میدے کو بھونیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کر لیں۔ ایک کھانے کا چمچ چیز اور چائٹل ڈال کر ملا لیں اور چوبے سے اتار لیں۔
- انڈے کو پھیٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور ساس میں تیزی سے شامل کر کے سے پلاسٹک شیٹ سے کور کر لیں
- شیشے کی اودن پر وٹس میں پہلے تھوڑا سا بسنا ہوا قیر پھیلا کر ڈالیں پھر آلوؤں کی تہ لگا کر اس پر قیر ڈالیں۔ پینگن کے قتلوں کی تہ لگا کر اس پر قیر ڈالیں اور اوپر سے آلو اور پینگن کے قتلے پھیلا کر آخر میں وہانت ساس سے کور کر دیں
- پارمیسان چیز چھڑک کر 180°C پر گرم کئے ہوئے اودن میں تین سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنیشن

اودن سے نکال کر رات کے کھانے پر اس وٹس کو گرم گرم انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: تین سے پچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے





ط دالدا

ط ماٹو بیکڈ چکن وود پوٹوسیٹو

اجزاء

آدھی پیالی	نماز کا پیسٹ	حسب ذائقہ	نمک	آدھا کلو	چکن
ایک چائے کا چمچ	اجوائن	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا آدھن	آدھا کلو	آلو
چار کھانے کے چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی ہیں ہوئی	چھ سے آٹھ عدد	نماز (چھوٹے سائز کے)

ترکیبے

- چکن ایک کلو سے لے کر ان کی بڑی ٹیبلہ دیکھیں، آلو ہیں کے آدھا کلو موٹے قیلے کاٹ لیں
- نماز کے پیسٹ میں نمک، کالی مرچ اور آدھن کا پیسٹ ملا کر رکھ لیں
- شش کی اوون پروف ڈش میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوکنگ آئل برش سے لگائیں اور اس پر آلو کے قتلوں کی تہہ بچھا دیں پھر اس پر ایک تہہ چکن کی لگائیں اور اوپر نماز کا پیسٹ لگا کر ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوکنگ آئل اور اجوائن چمک دیں
- اسی ٹیل کو دو بارہ کرتے ہوئے آخر میں آلو کی تہہ لگائیں اور ان پر چھوٹے جابت نماز رکھ کر نمک، کالی مرچ اور اجوائن چمک دیں
- 180C پر گرم کئے ہوئے اوون میں اس ڈش کو رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر گارنک برینڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



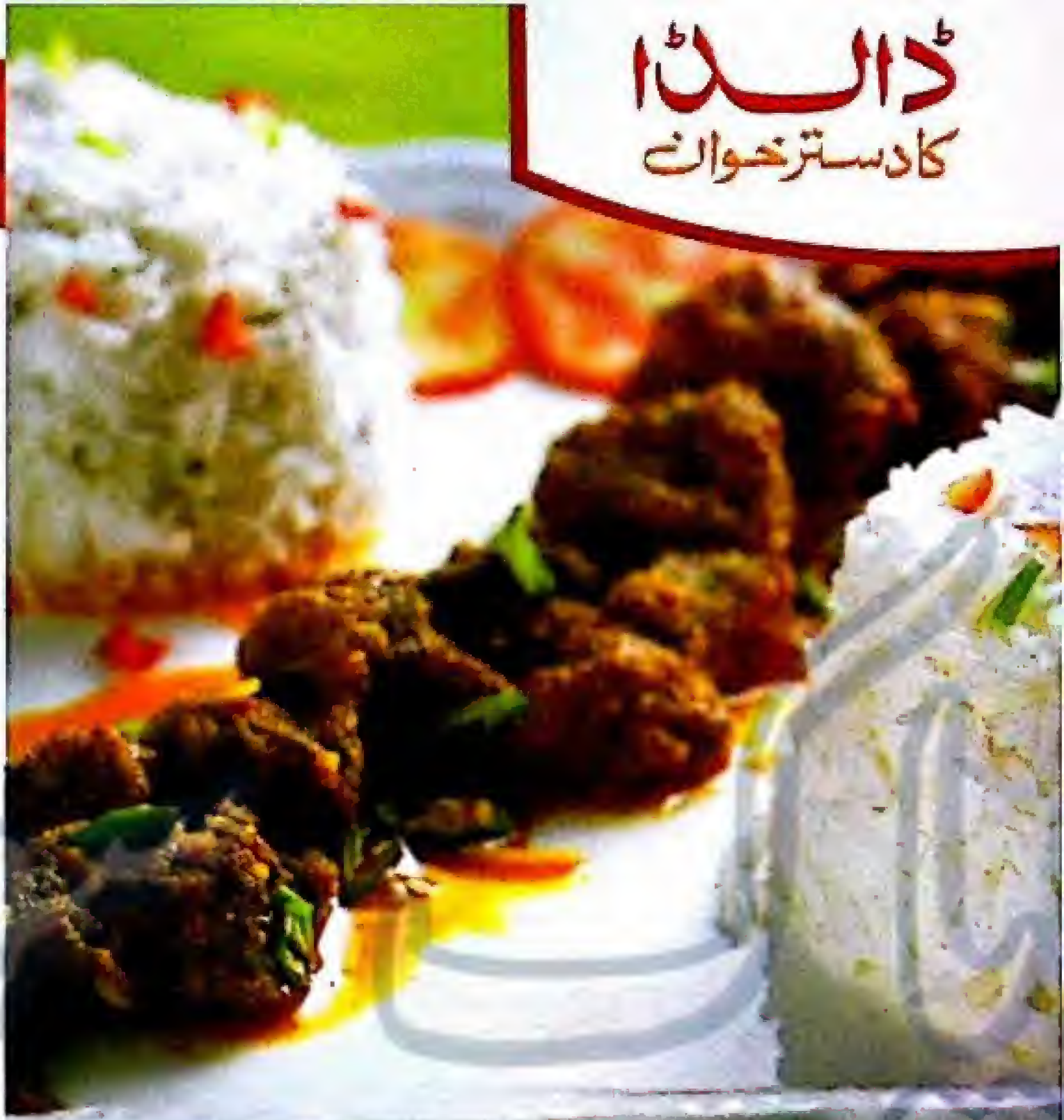
Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ڈالدا کادسترخوانے



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بیف چلی منرائی

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	بڑی الائچی	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
تلہا مرچیں	چار عدد		

ترکیبے

- گوشت کی بونیوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اس پر اورک لہسن، ہلدی اور نمک لگا لیں
- تین میں چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں درمیانی آٹھ پر گوشت کی بونیوں کو سنہری فرائی کر لیں
- تلہا مرچوں کو دھو کر آدھی بیالی پانی میں ابال لیں اور اس میں پیاز اور بڑی الائچی ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں
- گوشت کی بونیاں سنہری ہو جائے تو اس میں یہ مرچوں کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں، جب گوشت کھنے پر آ جائے تو اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوکنگ آئل اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح بھون لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

کریبی چکن قورم

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ایک بیالی
نمک	حسب ذائقہ	آدھی بیالی
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	حسب پسند
پیاز	ایک عدد	تین سے چار عدد
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	چار کھانے کے چمچ
بھنی	آدھی بیالی	

ترکیبے

- تین میں ڈالدا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں اورک لہسن اور چکن ڈال کر درمیانی آٹھ پر ڈھک دیں، جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں کری پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بادام کو کوکنٹ ملک کے ساتھ بلینڈ کر لیں اور چکن میں ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب چکن گل جائے تو باریک کٹا ہوا دھنیا اور لال مرچیں ڈال کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر اس جھٹ پٹ بننے والی ڈش کو نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

READING
Section



کادسترخوات

بٹراسکاج پڈنگ

اجزاء		دودھ	
ایک پیالی	فریش کریم	دو پیالی	تین عدد
حسب ضرورت	مارجرین یا مکھن	اندے	چینی
		تین عدد	تین چوتھائی پیالی

ترکیبے

- دودھ میں چینی ملا کر اسے دس منٹ تک ابالیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- لینڈر میں اندے، کریم اور دودھ ڈال کر لینڈر کریں۔ پھر شیشے کی اوون پر دف ڈش کو پکنا کر لیں۔ ڈبل روٹی کے سائز کے چار چار ٹکڑے کر کے ان پر مارجرین یا مکھن لگائیں اور ڈش میں پھیلا کر رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں اور ڈبل روٹی کے سائز پر انڈوں کا کسچر ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب دودھ خشک ہونے پر آجائے تو اوون سے نکال لیں

بٹراسکاج ساس بنانے کے لئے:

ساس بن میں آدھی پیالی چینی، آدھی پیالی براؤن شوگر، آدھی پیالی فریش کریم، دو کھانے کے چمچ کارن سیرپ یا گلوکوز سیرپ اور دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکی آج پرائی رپ پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر چند قطرے بٹراسکاج ایسنس کے ملا لیں۔ کرکج بنانے کے لئے پھیلے ہوئے فرائنگ بین کو مکھن سے پکنا کر کے اس میں ایک پیالی چینی پھیلا کر ڈالیں اور اسے ہلکی آج پکائیں۔ چینی جب پکھلنے پر آجائے تو فرائنگ بین کو سب طرف گھماتے رہیں تاکہ چینی کی رنگت یکساں سہری ہو جائے۔ چینی کا دان مکمل حل ہو جائے تو اسے پکائی کی ہوئی پلیٹ میں نکال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بنیلن کی مدد سے چورا کر لیں

پریزنٹیشن کے پڈنگ مکمل ٹھنڈی ہو جائے تو اوپر سے گرم بٹراسکاج ساس ڈال کر کرکج چمک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دن سے چند منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے



گولڈن کباب

اجزاء

پکن بریسٹ	آدھا کلو	کیٹو	دو عدد	بلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	ہسی ہوئی ایل مرچ	ایک چائے کا چمچ		
لیمن کے جوئے	دو سے تین عدد	پیاز	دو عدد	لیموں	ایک عدد		

ترکیبے

- پکن بریسٹ کو دو سو کرفریز میں رکھ دیں اور جب سخت ہو جائے تو اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
 - ایک پیالے میں لیمن کا چھلکا کھرچ کر نکال لیں اور دو کھانے کے چمچ لیمنوں کا رس بھی شامل کر دیں
 - اس میں کچلا ہوا لیمن، بلدی اور لال مرچ ڈال کر ملائیں
 - مصالحے کے اس بکسر میں پکن کی بوٹیوں، چوکور کٹی ہوئی شملہ مرچ اور پیاز اور کیٹوں کے نکلے ڈال دیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
 - گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں
 - میرینٹ کی ہوئی پکن کی بوٹیوں اور ہزیوں کو چھوٹی سینوں پر لگا لیں اور گرل پین پر تیز آنچ پر گرل کر لیں
 - درمیان میں پیالے میں بچا ہوا مصالحہ بوٹیوں پر ڈالتے جائیں۔ جب ہر طرف سے پک جائے تو چوبلیے سے اتار لیں
- پریزنٹیشن: ان جھٹ پٹ بننے والے کبابوں کو مایونیز کے ساتھ پیش کر کے بچوں کو خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



بلیک کرنٹ فرائیڈ کیک

ڈالٹا VTF کا ہستی حسب ضرورت

چینی مارجرین یا مکھن
ایک پیالی آدھی پیالی

اندے تین عدد
بیکنگ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ

ڈیڑھ پیالی
آدھی پیالی

اجزاء

میدہ
کالی کشمش

ترکیبے

میدے کو چھان کر اس میں صاف دھو کر خشک کی ہوئی کشمش اور بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
چینی کو باریک پیس کر مارجرین یا مکھن کے ساتھ ایکسٹرک بیٹر سے پیسٹ لیں
اندوں کو ٹیبلہ پیسٹ لیں، پھر میڈ اور چینی کے کسپر کو اندوں میں ڈال کر ملا لیں
کڑا سی میں ڈالٹا VTF کا ہستی کو درمیان آج پر گرم کریں اور گول پیچ کی مدد سے تیار کئے ہوئے آمیزے کو کڑا سی میں ڈالتے ہوئے سنہری فرائی کر لیں
برینڈیشن: یہ جھٹ پٹ بننے والے فرائیڈ کیک شام کی چائے کے ساتھ یا بچوں کے لٹچ باکسز کے لئے بہترین ہے۔

فرائی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائیگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



صحت کے
خزانہ

تھری بینز سلاڈ

اجزاء	
سفید لوبیا	ایک پیالی
لال لوبیا	آدھی پیالی
فرنج بینز	100 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد
نماز	دو عدد
موزر یلا چیز	آدھی پیالی
پارسلے	حسب پسند
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- دووں قسم کی لوبیا کو دھو کر الگ الگ بھگو کر رکھ دیں، فرنج بینز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں لہسن کے جوئے کچل کر ڈالیں، اس میں نمک کالی مرچ، سرکہ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- موزر یلا چیز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے فریج میں رکھ دیں
- لوبیا کو اتنے پانی میں ابالیں کہ پانی وہی میں خشک ہو جائے ورنہ مناسب حد تک لوبیا کو گا کر پانی سے نکال لیں
- سفید لوبیا پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر گرم اودن میں پندرہ سے بیس منٹ تک بیک کر لیں (بازار میں بیکڈ لوبیا کاشن با آسانی دستیاب ہے)
- فرنج بینز کو اتنے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر نکال لیں
- ابلی ہوئی اور بیک کی ہوئی لوبیا کو ٹھنڈا کر کے تیاری کی ہوئی ڈالڈا اولیو آئل کی ڈریسنگ میں ملا دیں

پریزنٹیشن: سلاڈ کے پیالے میں نماز کے قتلے کا کردر میان میں سلاڈ ڈالیں اور اس پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور پارسلے چھڑک کر موزر یلا چیز کے ٹکڑوں سے سجائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے



کاجو والی اسٹرنائی چکن

اجزاء	پھن	نک	کچا دواہن
آدھا کلو	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	کاجو
حسب پسند	دو سے تین عدد	ایک چائے کا چمچ	خنگ خوبانی
زرد شملہ مرچ	ہری پیاز	کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	توری
آدھی پیالی	چھ سے آٹھ عدد	دو عدد	
حسب پسند	دو سے تین عدد	ایک چائے کا چمچ	
لیموں	ذالہ اولیو آکل		
دو عدد	دو سے تین کھانے کے چمچ		

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کی اسٹرن پس کاٹ لیں، انھیں نک لہسن اور کالی مرچوں کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- خوبانی کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں، توری کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں پھر اس کے قتلے کاٹ لیں۔ شملہ مرچ اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرانٹک چین میں ذالہ اولیو آکل میں ہری پیاز کے سفید حصے کو ہلکا سا فرائی کریں، پھر اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن اور کاجو ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- جب چکن سنہری ہونے پر آجائے تو اس میں شملہ مرچ، توری اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر فرائی کریں
- آخر میں خوبانیاں ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور لیموں کا رس اور آدھا چائے کا چمچ لیموں کا کھر چا ہوا چھلکا ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سلت منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اس غذا بیت سے بھر پور ڈش کو کارنگ بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: ہمیں سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



اطالین مینیسٹرونی سوپ (Italian Minestrone Soup)

اجزاء	
کاجر	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
ہری پیاز	دو عدد
آلو	ایک عدد
توری	ایک عدد
لوبیا	آدھی پیالی
پالک (ہانچ)	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
پکین پاؤڈر	ایک چائے کاجج
پارمیسان چیز	ایک کمانے کاجج
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کاجج
ڈالڈا اولیو آئل	دو کمانے کاجج

ترکیبے

- تین میں ڈالڈا اولیو آئل اور کچا بواہسن ڈال کر بکا سا خرائی کریں، پھر اس میں تمام سبزیاں چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈالیں
- سبزیوں کو بکا سا بھون کر اس میں کالی مرچ کوٹ کر ڈالیں، نمک اور پکین پاؤڈر ڈال کر چار پیالی پانی شامل کر دیں
- درمیانی آگ پر ابال آنے کے بعد لگی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ سبزیاں مناسب حد تک گل جائیں
- پارمیسان چیز چمک کر چھوٹے سے اتار لیں

پیرینٹیشنز گرم گرم پیالوں میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



چکن پکا مٹا

اجزاء	دو عدد	مشرومز	آٹھ سے دس عدد	میدہ	حسب ضرورت	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کاجچ	سرکہ	ایک کھانے کاجچ	ڈالڈال کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	ایک کھانے کاجچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کاجچ	لیموں کارس	ایک کھانے کاجچ		
پہاواہن	100 گرام	بھنی	ایک پیالی	تازہ پارسلے	ایک کھانے کاجچ		

ترکیبے

- پالک کو صاف دھو کر اچھے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر تھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہاویں
- پھر پالک کو باریک چوپ کر کے ایک چائے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں بھونیں اور اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آدھا چائے کاجچ کالی مرچ چمڑک کر چوبے سے اتار لیں
- چکن بریسٹ کو دھو کر خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگالیں، پلاسٹک شیٹ میں رکھ کر پگھل کر چپٹا کر لیں
- کالی مرچ اور نمک چمڑک دیں پھر ایک ہتھے پر پالک کا کچھ رکھ کر اسے چکن کے دوسرے ہتھے سے بند کر دیں اور اچھی طرح خشک میڈے میں رول کر لیں
- فراننگ بین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ساتھ ہی دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکنگ آئل بھی شامل کر دیں اور اس میں چکن بریسٹ کو سنبری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فراننگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکنگ آئل میں لہسن کو فرائی کریں پھر ساس بنانے کے لئے بھنی، نمک، سرکہ، لیموں کارس اور باریک چوپ کے ہوئے مشرومز ڈال کر پکائیں
- جب تمام چیزیں پانچ سے سات منٹ پکنے کے بعد یک جاں ہو جائے تو اس میں فرائی کیا ہوا چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں اور چکن کو احتیاط سے نکال کر ٹیبلز میں رکھ دیں
- ساس میں باریک کٹا ہوا پارسلے ڈال کر دو سے تین منٹ مزید پکا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن تیار کئے ہوئے چکن بریسٹ پر گرم گرم ساس ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: جس سے بچھس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



تھری لیئر پزا (Three Layer Pizza)

اجزاء	
میدہ	آدھی پیالی
آٹا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
چکن ساجز	حسب پسند
شنگ خیر	ایک چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
پینی	ایک چائے کا چمچ
پیاز اور سیب زمینی	تیار کیا پائوڈر
آٹا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچی ٹیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	آدھا چائے کا چمچ
چاڈر پنچ	آدھی پیالی
موزر یا ٹائچز	آدھی پیالی
دودھ	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- پزائے کے لئے سب سے پہلے آٹا کو تھم لیں، تیل میں آٹا، میڈہ، نمک، پیٹی، پیٹی، انڈا اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں۔ پھر اسے نیم گرم دودھ (حسب ضرورت) ڈال کر نرم کوندھ لیں
- کچھ دریڈھک کر گرم جگہ پر رکھیں، جب پھولے پر آجائے تو اسے دو پارہ بنیل کر اس کے ایک سائز کے تین تہے بنا لیں
- ایک سائز کی چپاتیاں تیل کر گرم کئے ہوئے تہے پر ایک سے دو منٹ سینک کر توتے سے اتار لیں
- ساجز کی باریک سلاسز کاٹ لیں اور اسے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں کپلے ہوئے لہسن اور پیاز کے ساتھ سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ایک کھانے کے چمچ میڈے کو اسی فرائیٹنگ ٹین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر بنوئیں پھر اس میں دودھ ڈال کر ککڑی کے چمچ سے ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- اس ساس میں کش کئے ہوئے دونوں طرح کے چیز، کالی مرچی اور انڈا جوائن ملا لیں اور اسے تینوں چپاتیوں پر پھیلا کر لگا دیں
- اوپر سے فرائی کئے ہوئے ساجز اور کئے ہوئے زیتون لگائیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل چمچ کر گرم اودن میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر اس منقر دار مزیدار پزا کو گرم گرم پیش کریں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

دال مکھنی

اجزاء	
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
سفیذ زیرہ	ایک چائے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیبے

- دال کو دو گھنٹوں سے منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں پھر اسے ایک پیالی پانی میں اتنی دیر با لیں کہ دال مکمل گل جائے اور پانی خشک ہو جائے
- ٹلیڈہ کز ای میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ اور چوپ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ہلکی آج پر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں دال شامل کر دیں اور ہلکا سا ملا لیں
- آخر میں بھنا ہوا کنا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ اور مکھن ڈال کر ہلکی آج پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ بنے ہوئے پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔





گولاش

اجزاء	
گوشت	آدھا کلو
نک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
پیاز	دو عدد دو میانی
آلو	دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
ہیچے ریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	ایک سے دو عدد
سار کریم	ایک پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
تختی	دو پیالی
کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبے

- اس ڈش کو کھانے کے لئے بغیر ہڈی کا گوشت لے کر اس کی ایک سائز کی بونیاں کر لیں اور انہیں صاف دھو کر خشک کر لیں
- بونوں پر خشک میدہ چھڑکیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آئل میں سنبری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور لہسن کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں کٹی ہوئی ہری مرچیں شامل کر دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ تمام چیزیں ہلکی سی نرم ہو جائے
- پھر اس میں فرائی کیا ہوا گوشت، ٹماٹر کا پیسٹ اور ہیچے ریکا پاؤڈر ڈال کر ملائیں۔ اس میں کئے ہوئے ٹماٹر، سرکہ اور تختی ڈال دیں
- چاہیں تو ڈھک کر اسے ہلکی آگ پر گوشت کھنٹے تک پکائیں یا اوون پر وف ڈش میں ڈال کر المونیم فوائل سے کور کریں اور گرم کئے ہوئے اوون میں 180C پر ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ پکائیں
- چوبیس سے اتار دیتے ہوئے اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے، کالی مرچ اور سار کریم ڈال کر ملا لیں

پیرینڈیشیہ | چاہیں تو اس میں آلوؤں کو کٹ کر فرائی کر کے شامل کریں اور ابلے ہوئے چاول یا اسپیکھٹی کے ساتھ پیش کریں۔

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
Section



میسنی کرٹھی

اجزاء

کوکونٹ ملک
بیس
چکن
نمک

دو پیالی
دو کھانے کے چمچ
200 گرام
حسب ذائقہ

لہسن کے جوئے
پسا ہوا لہسن
کئی ہوئی لال مرچیں
سرکہ

دو سے تین عدد
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ

ہلدی
ثابت لال مرچیں
ہری مرچیں
ہرا دھنیا

ایک چائے کا چمچ
دو سے تین عدد
چار سے پانچ عدد
حسب پسند

ڈال ڈال کو لا آئل

حسب ضرورت

ترکیبے

- سب سے پہلے کوکونٹ ملک بنانے کے لئے ایک پیالی پے ہوئے ناریل میں ڈیڑھ پیالی سب سے ٹھنڈا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں
- چکن کی چھوٹی بوٹیوں کو نمک، لال مرچ، پسا ہوا لہسن اور سرکہ لگا کر میرینٹ کر لیں
- کوکونٹ ملک میں بیسن اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اسے ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- فرائنگ بین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کو لا آئل کو گرم کر کے اس میں چکن کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر لیں اور کرٹھی میں ڈال دیں
- جب چکن گل جائے تو دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کو لا آئل میں ثابت لال مرچیں اور کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر فرائی کریں اور کرٹھی پر بگھار لگا دیں
- آخر میں کرٹھی میں نمک، لیموں کا رس، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مندر اور مزید ارکٹھی کو ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING
60
Section



دم پخت کباب

اجزاء	
گوشت کی بوئیاں	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک بسن پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد
تابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
تابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بھنے ہوئے پنے	دو کھانے کے چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
پینا پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
بری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ذائقہ VTF بنا ہستی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوشت کی بخیر ہڈی کی بوئیوں کو صاف دھو کر اس پر پینا اور اورک بسن لگا کر رکھ دیں
- تو سے پر پنے، خشخاش، دھنیا، زیرہ، ہاکا سا بھون کر نکال لیں، پھر اسی تو سے پر سوئی کٹی ہوئی پیاز کو بھی بھون لیں
- پینا میں تمام بھنے ہوئے مصالحے کو ہرا دھنیا اور بری مرچیں ملا کر وہی شامل کرتے ہوئے باریک ٹیس لیں
- گوشت میں یہ مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کوٹے کے ایک ٹکڑے کو چوبھے پر دکھا کر بوئیوں کے درمیان میں رکھیں اور ڈھک کر پانچ منٹ رکھنے کے بعد کوئلہ نکال لیں
- گوشت کو درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب گوشت گھنے پر آجائے تو ذائقہ VTF بنا ہستی میں لال مرچوں کو سنہرا فرائی کر کے گوشت پر ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنیشن: اس غذائی انداز سے بنی ہوئی ڈش کو پاکستانی ریستورنس میں پراسھے یا شیرمال کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING
Section



مستن جھبہ پڑ

اجزاء	آدھا کلو	آلو	چھ سے آٹھ عدد چھوٹے	انڈے	تین عدد	ذائقہ کو کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
بکرے کا گوشت	حسب ذائقہ	کاجر	دو عدد	چنڈر تیز	آدھی پیالی		
تک	ایک کھانے کا چمچ	کئی ہوئی ال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	برادھیا	حسب پسند		
اورک لیسن پسا ہوا	چھ سے آٹھ عدد چھوٹی	سرکہ	تین کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		
بیاز							

ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر تین میں ڈالیں اور اس میں سرکہ اور ذائقہ کو کنگ آئل ڈال کر پکے رکھ دیں
- دب گوشت ادھ کھا ہو جائے تو اس میں تک، اورک لیسن اور لال مرچیں ڈال دیں۔ بگی آٹھ پر گوشت کو مکمل بھننے تک پکا لیں
- گوشت کو تین سے نکال کر شیشے کی اوون پر دف ڈش میں ڈال دیں اور اس صباکے والے تین میں آلو اور کاجر کے قتلوں کو فرانی کریں اور گوشت پر ڈال دیں
- اوپر سے بیاز اور ٹماٹر کے تھکے چھریا کر ابلے ہوئے انڈے کے سنا سنا ڈالیں اور کش کیا ہوا تیز چھڑک کر گرم اوون میں رکھ دیں
- آئی ویر گرل کریں کہ تیز پکھل جائے، پھر اوون سے نکال کر اوپر سے باریک کٹا ہوا برادھیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں

پریزنیشن سے اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ اس میں چونکہ بہریاں، انڈے، تیز سب کچھ شامل ہیں اس لئے اس کے ساتھ روٹی یا چاول کی ضرورت نہیں ہوتی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



بگھارے بینگن اور سرچوں کا سالن

بگھارے بینگن کے اجزاء:

بینگن (چھوٹے گول والے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد بڑی
تاریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
موٹک پھلی	چار کھانے کے چمچ

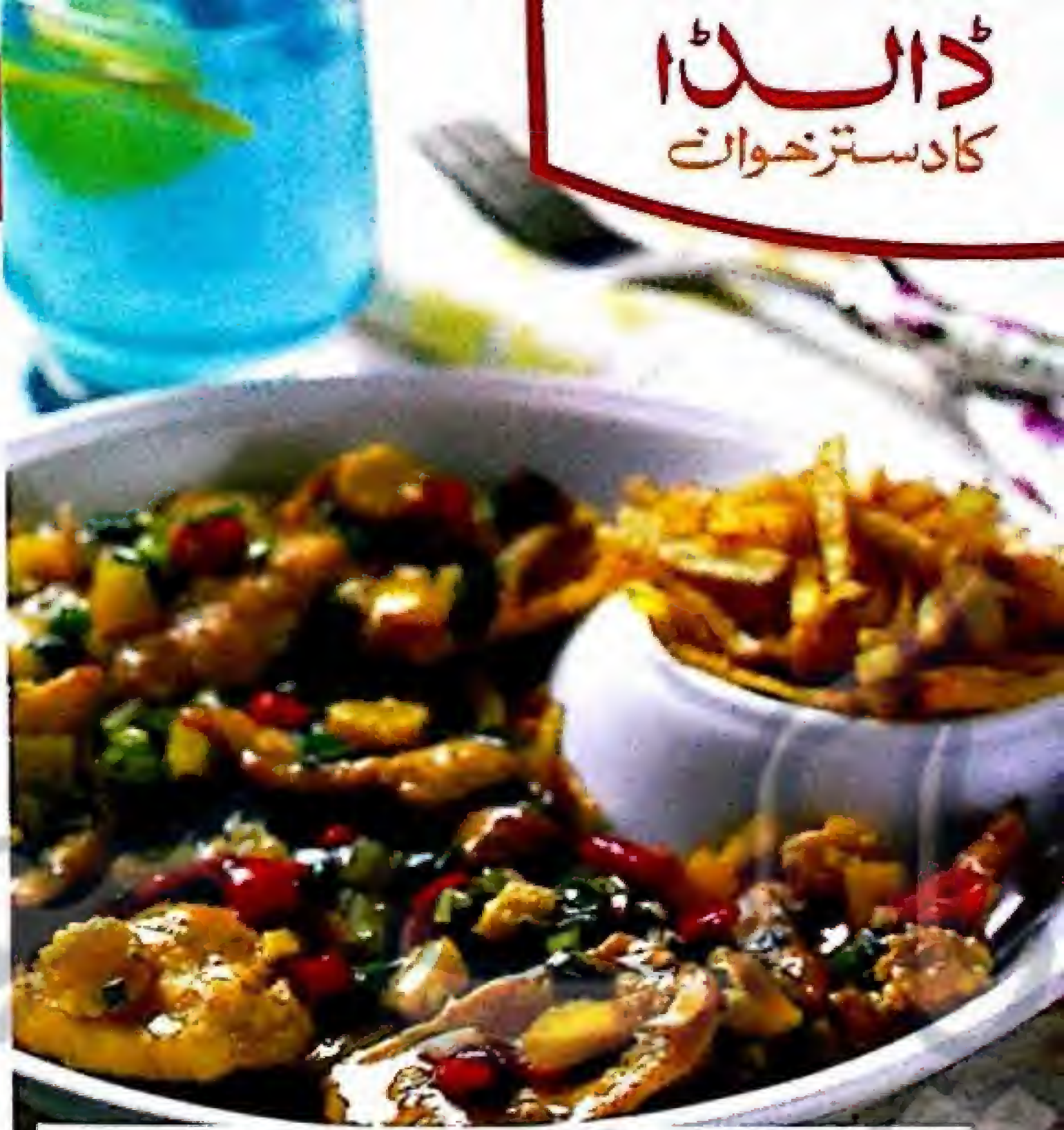
بلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	خشخاش	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	ایک پیالی	تل	دو کھانے کے چمچ
مرچوں کے سالن کے اجزاء:		ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (درمیانے سائز کی)	آدھا کلو	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد درمیانی	خشک تاریل	دو اچھ کا کھوا

ترکیبے

- موٹک پھلی، خشخاش، تیل، دھنیا اور زیرہ کو توتے پر ہلکا سا بھون لیں۔ پیاز کو چمکے سیت چھری یا کسی کانٹے میں لگا کر چوبے پر بھون لیں۔ پھر اسے چھیل کر بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور بلدی ملا کر پیس لیں۔
- بینگن دھو کر خشک کر لیں اور ڈنڈی سے پکڑ کر مصالحے بھرنے کے لئے پیچھے کر اس کٹ لگائیں
- کٹے ہوئے حصے پر ایک چمکی نمک چھڑک دیں اور اس کے بعد مصالحے بھر دیں۔ اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر بند کر کے رکھ دیں
- گریوی بنانے کے لئے:
- تین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو دو سے تین منٹ گرم کر کے چھ سے آٹھ ثابت لال مرچ، سفید زیرہ، رائی، بھٹی دانہ اور کھوٹی سب آدھا آدھا چائے کا چمچ۔ چند کڑی پتے اور دو سے تین عدد ہری مرچیں ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو دو عدد پسی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی گلابی ہونے تک بھونیں
- پھر ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن پسا ہوا، حسب ذائقہ نمک، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا دھنیا، ایک کھانے کا چمچ لال مرچ پسی ہوئی، ایک چائے کا چمچ بلدی ڈال کر تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- لگے تو بینگن ڈال کر آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکانے سے سات منٹ تک پکائیں۔ پھر ایک پیالی اٹلی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر پکھ دیں

مرچوں کے سالن کے لئے:

- پیاز کے علاوہ تمام مصالحوں کو بھون کر باریک پیس لیں۔ بڑے بین میں ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں ہری مرچیں اور ایک چمکی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی بین میں چھ سے آٹھ عدد ثابت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور چند تھپی دانے ڈال کر کڑکڑائیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں پے ہوئے مصالحے، ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن، ایک چائے کا چمچ بلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور فرائی کی ہوئی مرچیں ڈال دیں، پھر اس میں ایک پیالی اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- **پریزنٹیشن**
- یوں تو گھر میں ان ڈشز کو بنا کر سادے ابلے ہوئے چاول یا دال چاول کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے اور شادیوں میں ان کو اسٹارٹر کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔



اجزاء

تین سے چار عدد	تازہ لال مرچیں	تین سے چار عدد	چکن (ایک پوز)
ایک عدد	آلو	حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	بھنی	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا بسن
حسب ضرورت	کارن فلار	چار سے پچھ عدد	بے بی کارن
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین کھانے کے چمچ	زرد شملہ مرچ (کئی ہوئی)
		دو عدد	ہری پیاز

ترکیبے

- چکن کو بڑی سے علیحدہ کر کے ہارک اسٹریپس میں کاٹ لیں اور ان کو نمک، آدھا چائے کا چمچ بسن اور تین کھانے کے چمچ کارن فلار کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چھوٹے کٹے ہوئے بے بی کارن، ہری پیاز اور شملہ مرچ کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی چین میں چکن کی بڈیوں کو بسن کے ساتھ فرائی کریں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر بگی آؤچ پر پکا کر بخنی تیار کر لیں
- کڑای میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آؤچ پر گرم کریں اور چکن کو اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ سنہری ہو کر سخت ہو جائے
- چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں بخنی ڈالیں اور ہال آنے پر اس میں کئی ہوئی لال مرچیں اور چکن ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں۔ فرائی کی ہوئی سبزیاں ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن

ہارک کر کے آلو کے سائز پر نمک اور کارن فلار چھڑک کر سنہری فرائی کر لیں اور چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



پیاز بٹاٹے

اجزاء

آلو	تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ٹماہت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماہت	تین عدد	میتھی دان	چند دانے
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند پتے
اورنگ بسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
بسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے پانچ کھانے کے چمچ

ترکیبے

- آلو، پیاز اور ٹماہت کے تھکے کاٹ کر رکھ لیں
- کڑای میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں رائی، میتھی دان، ہری مرچیں اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو بگی ہی نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ملائیں
- اس کے اوپر آلو کے تھکے بچھا دیں اور آخر میں ٹماہت کے تھکے بچھیا کر اس پر ایک چوتھائی پیالی پانی چھڑک کر ڈھک دیں
- بگی آؤچ پر پکا کر جب آلو نکل جائے تو باکسا چھون کر چوبیس سے اسیار لیں

پریزنٹیشن: دو پیر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس آسانی سے بننے والی مزیدار سبزی کا لطف اٹھائیں۔



فش وڈ سرائیڈ مسیکرونی

اجزاء	
پھلی	آدھا کلو
الٹی ہوئی مسیکرونی	دو پیالی
نک	حسب ذائقہ
اورک پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد
بند گوہی	ایک چھوٹی
ٹماٹر	دو عدد
ہری پیاز	حسب پسند
سویاساس	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تشریح

- پھلی کو دھو کر اس کی پتھور بونیاں کر لیں، مشرومز کے سلاسز کات لیں اور بند گوہی کو باریک کات کر رکھ لیں
- پھلی پر نمک، اورک، کارن فلار اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار چھڑک کر بیکے ہاتھ سے ملا لیں
- فرائنگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں الٹی ہوئی مسیکرونی کو نمک اور کچی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ فرائی کریں اور سویاساس چھڑک کر فرائنگ چین سے نکال لیں
- بھاری فرائنگ چین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں مشرومز اور بند گوہی کو فرائی کر کے نکال لیں
- آخر میں اسی فرائنگ چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھلی کو تیز آج پر شہری ہونے تک فرائی کریں۔ اسے چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں سونے کئے ہوئے ٹماٹر اور فرائی کی ہوئی بند گوہی اور مشرومز شامل کر لیں

پریزیڈنٹیشن ڈش میں فرائی کی ہوئی مسیکرونی کو نکال کر اس پر پھلی اور سبز یوں کو ڈال دیں۔ باریک کچی ہوئی ہری پیاز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مینگو کریم ٹارٹ

اجزاء

سیدہ	دو پیالی	چینی	دو کمانے کے مچ
آم	ایک عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	ایک چمکی	مارجرین یا مکھن	چار کمانے کے مچ
تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ		
بیکنگ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
تعداد:	آٹھ سے دس عدد		

ترکیبے

- سیدہ اور نمک ملا کر چمان لیں اور اس میں تخم ٹھنڈا کیا ہوا (جنا ہوا نہیں) مارجرین یا مکھن اور ایک چائے کا مچ چینی شامل کریں
- تین سے چار مچ تخم ٹھنڈا پانی ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر گوندھ لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کریں، پھر چاہیں تو ایک بڑی روٹی تیل کر بڑے نارٹ چین میں لگا دیں یا کٹرز سے گول کات کر چھوٹے چھوٹے نارٹ چین میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ میں جب نارٹ سنہری ہو جائے تو اودن سے نکال کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- مینگو کریم بنانے کے لئے آم کے چھوٹے ٹکڑے کر کے کاٹنے سے میس کر لیں اور ٹھنڈے کر لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر چینی ڈال کر تخم ٹھنڈی کر لیں، پھر اسے ایکسٹراکٹ بیٹر سے سخت ہونے تک پھینٹیں
- اس میں میس کیا ہوا آم وال کر پکا سا ملا لیں، پھر پائپنگ بیگ یا مچ کی مدد سے تیار کئے ہوئے نارٹ میں بھر دیں

پریزنٹیشن فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں اور پیش کرتے ہوئے اوپر سے کریم سے سجائیں۔





ہنی کومب بریڈ

اجزاء	
دودھ	انڈے
دو کھانے کے چمچ	سفید سف
آدھی پیالی	ڈالدا کومب آئل
ایک چوتھائی پیالی	چینی
دو کھانے کے چمچ	شہد
ڈیڑھ چائے کا چمچ	شک خیر
تین پیالی	میدہ
ڈیڑھ چائے کا چمچ	نمک
دو کھانے کے چمچ	شک دودھ کا پاؤڈر

ترکیبے

- میدے میں ایک چائے کا چمچ چینی نمک، دودھ کا پاؤڈر، خیر، ایک انڈا اور ڈالدا کومب آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈال کر نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو اس کو دوبارہ گوندھ کر اس کے ایک سائز کے گول پیڑے بنالیں اور انہیں چینی کی ہوتی گول بیکنگ ٹرے میں ساتھ ساتھ رکھ دیں
- لیکن ہال سے ڈھک کر گرم جگہ پر اس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر اس پر برش کی مدد سے انڈے کی زردی لگا دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اس دوران چینی اور شہد کو ہلکی آگ تین سے چار منٹ پکا کر شیرہ تیار کر لیں
- نمک کو سہری ہونے پر اوون سے نکالیں اور گرم گرم بریڈ پر تیار کیا، وہ شیرہ ڈال کر تھل چمک دیں

پریزنٹیشن: یہ نذائیت سے مہر پر خوشنما بریڈ تھیں اور بڑوں دونوں کو بھائے گی۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



مغلانی چکن پلاؤ

اجزاء

فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک پیالی	بادام	ایک کلو	چکن
ڈالڈا VTF بنا ہتی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	صل	تین پیالی	چاول
آدھی پیالی	چار سے چھ عدد	بری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ	ششخاش	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	تین عدد درمیانی	پیاز

ترکیبے

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا ہتی کو گرم کریں اس میں ایک بار یک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں پسا ہوا ہرا دھنیا اور بری مرچیں ڈال کر چکن کی بوتلیوں کو اچھی طرح بھونیں اور اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- بلی آؤ پر پکاتے ہوئے جب چکن گھنے پر آ جائے تو بوتلیوں کو بخنی سے نکال کر بخنی کو محفوظ کر لیں
- چکن کو بوتلیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں۔ چھ سے آٹھ بادام کو ششخاش، صل اور ناریل کے ساتھ باریک پیس لیں
- ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا ہتی میں پسے ہوئے مصالحے میں نمک اور لال مرچ شامل کر کے پانی کا چھینٹا ڈیتے ہوئے بھونیں پھر اس میں ریشہ کی ہوئی چکن اور کریم ملا کر بلی آؤ پر دم پر رکھ دیں
- تین میں ڈالڈا VTF بنا ہتی میں باریک کئی ہوئی پیاز کو بلی سنہری فرائی کریں اور اس میں زیرہ اور چاول (تین منٹ پہلے سے دھو کر بھگونے ہوئے) ڈال کر بھونیں اور بخنی اور نمک ڈال کر ملا لیں
- درمیانی آؤ پر پکاتے ہوئے جب چاول کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: چاولوں کو پھیلی ہوئی ڈش میں کناروں پر نکالیں اور چکن کے کسچر کو درمیان میں پھیلا کر ڈال دیں۔ اوپر سے فرائی کی ہوئی بادام سے سجا کر پیش کریں۔

مدیحائیس فاروقی کا تعارف
آئی ٹی کی اس طالب کو کوئٹہ کا بھی بے حد شوق ہے
آج ان کی آرزو ہر ترکیب مغلانی چکن پلاؤ تیار کرنا ہے

58 | تاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا اسٹریٹو ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے نمونہ ہیں جنہوں نے اپنے تئیں آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈائی کھانوں میں سے اسٹریٹو ممبر یا اپنی پسندیدہ سوہیت ڈالدا کی ریسیپی کا نمونہ ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، بھیل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی ایچ ایس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا اسٹریٹو ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تقریب ڈالدا کا اسٹریٹو ریڈرز میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا اسٹریٹو ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا ہے اسے ممبر بنانی دینے کے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ساتھ ارسال کرنا ہیں۔





TenderBrest®

Tender and Juicy

- Individually frozen
- Mildly seasoned, uncooked fillets

TenderBrest fillets are very tender and juicy, which you will notice at once. They are individually frozen, so you can thaw as many (or as few) as you like without having to thaw the entire pack. They are flattened using state-of-the-art technology, so they cook quickly and evenly.

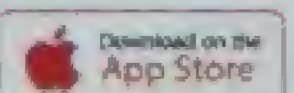
TenderBrest fillets are not marinated, but produced with a proprietary blend of mild seasoning, so you can even cook them as is and enjoy with a sauce, or marinate them to your liking.



Download the **FREE** App on your smartphone and experience hassle-free cooking with K&N's!



scan now or visit KandNs.com/app to download



FREE  Home Delivery Call

READING
Section





SAFE AND HEALTHY[®]
chicken

TenderBrest with Tarragon Sauce

*just one of the many
delightful recipes in our app*

Ingredients

- Chicken stock - 1 cup, made with 1 cube of K&N's STOK
- Garlic clove - 1, finely chopped
- Dried tarragon - 1 tbsp
- Cream - 175 ml
- Red chili flakes - to taste
- Onion ½ ; julienned
- Salt - if required
- Pepper - to taste



Serves: 2-3



15 Minutes

Directions

- Prepare chicken stock by adding 1 cube of K&N's STOK in 1 cup of boiling water.
- In a saucepan, heat cream on low flame and add garlic and dried tarragon.
- Bring to boil and add in chicken stock and stir.
- Add red chili flakes and season with salt and pepper to taste.
- Serve with K&N's TenderBrest cooked to your liking.

KandNs.com



Pakistan's Favourite Chicken[™]

**READING
Section**

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

**ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN**



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسٹرزخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کادسٹرزخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کادسٹرزخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,800 Rs. میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کادسٹرزخوان
سہسکرپشن فارم

Name: _____
Address: _____
Phone No: _____ فون نمبر
Email: _____ Gift 1 2 3

سہسکرپشن فارم اور چیک اپیک ڈرافٹ Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. ٹکوری کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون: (ڈالڈا)، 0000-32532 پوسٹ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ویب سائٹ، dakda.advisory@daldafoods.com

62
READING
Section



کیڑوں میں زندگی جگائے

- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو بنائے اُجلا
- بارہا دھلائی کے باوجود کیڑے رہیں بالکل نئے



سراچہ کیمیکل انڈسٹریز
لیصل آباد، پاکستان

READING
Section

فوڈ کنسلٹنٹ شمر حسین سے ملنے

”میں اٹھارہ برس کی عمر سے کچن میں ہوں اور یہیں رہنے کا ارادہ ہے“

شاہن ملک

کسی ریستورنٹ کا Menu ترتیب دینا اور کھانوں کو تیار کرنا حس ذائقہ کی اچھی بھلی آزمائش ہوتی ہے۔ یہ مزے حد تک لیتی اور پکانے میں پیشہ ورانہ مہارت کے مل بوتے پر کسی بھی مخصوص طبقے کے تجارتی ہدف کا تعین بھی کرتا ہے یعنی جہاں ریستورنٹ قائم ہو وہاں کھانوں کے کیسے شائقین آئیں گے اور اگر آپ مخصوص کھانوں کا اہتمام کرتے ہیں تو ”خواص“ کے اس طبقے کی حس ذائقہ آپ سے کیسے کھانے یا ذائقے طلب کرتے ہیں؟ یہ کام قطعی طور پر آسان نہیں کہا جاسکتا۔ یہ کام وہی کر سکتا ہے جسے کھانوں سے خود بھی رغبت ہو، جس نے پیشہ ورانہ بنیادوں پر پکانے کی تربیت لی ہو اور اس کی ذائقوں اور اجزاء سے بہت اچھی دوستی ہو۔ قارئین آپ خوش نصیب ہیں کہ آج ان صفحات میں جس ہستی کا تعارف حاصل کرنے جا رہے ہیں وہ فن تعمیر، تاریخ اور کانسٹیٹنٹل کھانوں سے گہری وابستگی رکھتی ہے۔ کھانے کی کسی ترکیب کو اپنے انداز اور اہتمام سے تیار کرنا شمر حسین کی خاص صلاحیت ہے۔ آئیے ان سے گفتگو کرتے ہیں...

”شمر آپ نے ٹیلی ویژن پروگرام بھی کئے اور ریستورنٹس کے Menu بھی سیٹ کرتی ہیں اس کے علاوہ آپ کی مصروفیات کیا ہیں؟“

”مقامی چینل پر کانسٹیٹنٹل کھانے بنانا سکھانے اور اس کے ساتھ ساتھ کیرنگ کا بزنس جاری رکھا۔ میں کئی برس پہلے بھی چھوٹے پیمانے پر کیرنگ



”اندرونی آرائش اور کھانوں کی دریافت کے ضمن

میں آپ کے پسندیدہ ریستورنٹس کون سے ہیں؟“
”پرل کانسٹیٹنٹل اور Okra بہترین کہے جاسکتے ہیں۔ ان بچکوں پر جا کر انسانی ذہن اور تہذیب و تمدن کے ارتقاء کا اندازہ ہوتا ہے۔ انسان اور حیوان میں یہی تو بنیادی فرق ہے وہ کھانے کی تیاری نہیں کرتے جبکہ ہم کھانے کو اہتمام سے تیار کرتے ہیں اور ذائقہ دار بنا کر کھاتے ہیں۔“

”آپ کانسٹیٹنٹل فوڈ کو Fusion کیسے کرتی ہیں؟“

”یہ میرے لئے بھی حیرت انگیز تجربہ ہے۔ میں ویسی چیزوں سے بھی انگریزی کھانوں کی اختراع کرتی ہوں۔ میں نے کئی پتے کے ساتھ کانسٹیٹنٹل کھانوں کو بھی تیار کیا ہے۔ مختلف مصالحوں سے ذائقوں کی نئی ایجاد کرتی ہوں۔ پرانے کھانوں کو بھی نئے انداز سے پکاتی ہوں۔ مددگاروں اور جو نیئر ڈکو سکھاتی بھی ہوں اور ان کے ساتھ اپنے تخیل کو بھی آزما رہی ہوں۔“

”پاکستان اور خاص کر کراچی کے نجی و سرکاری کوکنگ

اسکولز کے بارے میں آپ کیسی رائے رکھتی ہیں؟“
”کچھ شعبوں میں یہ لا جواب خدمات بہم پہنچا رہے ہیں لیکن اگر کوئی پروفیشنل شیف بنے گا ارادہ رکھتا ہو تو اسے بیرون ملک ہی جانا چاہئے کیونکہ ہمارے اسکولوں نے اب تک 80 اور 90 کی دہائی کے مطابق اپنے سلیبس رکھے ہوئے ہیں۔ نئی باتیں، نئے اسٹائلز اور کوانٹیٹی بڑھانے کی کوشش نہیں کی گئی۔ اگر کسی کو باہر جانے کا موقع مل رہا ہو تو اس سے سنبھری سوچ زندگی میں کوئی اور نہیں آتا لیکن اگر آغاز میں یہاں کسی اسکول سے Basics سیکھنا ہوں تو وقت ضائع کئے بغیر داخلے لینا چاہئے۔“

”پاکستان میں کھانوں کے شائقین آپ سے کیسی

توقعات وابستہ کئے ہوئے ہیں اور کیا فوڈ کونسلٹنٹس میں ترقی کے امکانات ہیں؟“

”پاکستانی شائقین بہترین کھانوں کے متلاشی ہیں یعنی ان کے خیال میں ریسپی Develop کرنے والوں کو اختراعات جاری رکھنی چاہئیں۔ پاکستان میں فی الحال چار پانچ ہی پروفیشنل Food Consultants ہیں اور یہ دنیا ترقی کے روشن ترین امکانات سے بھری ہوئی ہے۔ ایک شیف اگر محنت، خلوص اور ایمانداری سے اس شعبے کی طرف آئے تو اس کی اپنی صلاحیتیں بھی گھمکتی ہیں اور دوسروں کو بھی اس کی محنت اور ریاضت سے بہت کچھ سیکھنے کو ملتا ہے۔“

ہے۔ جس کی عملی تربیت لینے کے لئے میں انگلینڈ گئی اور پروفیشنل شیف کا کورس کیا۔“

”اس سے پہلے آپ کراچی کے ایک بہترین ڈیزائن انسٹیٹیوٹ میں فن تعمیر اور فنون کی تاریخ جیسے مضامین پڑھاتی رہی ہیں یہ کب کا قصہ ہے؟“
”کیئرنگ کے کام سے تھوڑی سی دلچسپی کم ہوئی تو امریکہ پڑھنے گئی تھی وہاں پچھلے آف آفس کی ڈگری لی۔ وطن واپسی پر انڈس ویلی اسکول آف آرٹ

شیف کا رتبہ اب بڑھ چکا ہے خواہ وہ

کسی ریستورنٹ سے وابستہ ہو، چاہے

بڑے ہوٹلز یا فوڈ چینل پر کام کر رہا ہو۔

اسے عوامی تقاضوں، دلچسپیوں اور

امنگوں کو سامنے رکھ کر کام کرنا ہوتا ہے

ایڈ آرکائیو میں پڑھانے کا سلسلہ شروع کیا۔ چھ سال تک پڑھاتے رہنے کے بعد طبیعت نے کچھ نیا کام کرنے کی فحاشی دل نے کہا کہ یہ کیا اسکول اور کالج ہی کے ارد گرد پھرنے کا ہی ہو وہ کام کرو جس سے بے پناہ رغبت ہو اور کھانے کا شوق مجھے ایک بار پھر جنک میں لے آیا۔“

”کھانوں کے Concept بہتر بنانے کا یہ کام جو

آپ کر رہی ہیں اس کی تفصیل بتائیے؟“

”میں اپنے کلائنٹ سے Brief لیتی ہوں کہ وہ کس ڈائننگ کا کھانا لینا پسند کریں گے۔ پھر کانسٹیٹنٹل کو Fusion کر کے اس کو نیا ڈائننگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس لئے میں Concept Developer ہوں۔ مگر مجھے ایک ترکیب پر خود کام کرنا ہوتا ہے۔ عام طور پر جب ریسپی شیف کو دینی ہوتی تو اکثر یہی تجربہ ہوتا ہے کہ کھانوں کا اصل ذائقہ، رنگ، خوشبو جو میں نے سوچے ہوتے ہیں، یہ کھانے ویسے نہیں بنتے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ اپنی مجوزہ ترکیب پر مشتمل کھانے خود بناؤں۔ ابتداء میں، میں نے انٹریز ڈیزائننگ بھی پڑھائی تھی اور کچھ بکچوں پر مشاورتی بنیادوں پر کام بھی کیا لیکن حال ہی میں Mews کے کھانوں پر کام کیا اور چند روز پہلے Cafe Chatterbox سے آفر آئی ہے۔ انشاء اللہ چھٹیوں سے واپسی پر پہلی خبر کو یہاں کام کا آغاز کروں گی۔“

کرتی رہی ہوں۔ میری مصروفیات کی ایک دلچسپ کہانی ہے جو میری امی کے بھائی پارل سے شروع ہوتی ہے میں ان کے لئے سینڈویچ بنا کر بھیجا کرتی تھی ابتداء میں 5 پھر 10، 30، 40 اور پھر یہ تعداد بڑھتی چلی گئی۔ امی نے پارل بند کر دیا میں امریکہ پڑھنے چلی گئی۔ اس سے پہلے کراچی گرامر اسکول سے پڑھی پھر B.A کرنے امریکہ گئی۔ لڑکیوں والے بورڈنگ ہاؤس میں رہ کر اپنا کھانا خود پکانے کی کوشش کرتی کیونکہ میں نے آکھ کھولتے ہی اپنے آس پاس عزیز اور رشتے داروں کو اچھا کھانا پکاتے ہوئے دیکھا مثلاً میرے دادا، ابا، چچا، تایا سب بہت اچھا پکاتے تھے۔ خواتین نے تو خیر پکاتا ہی ہے، ہمارے گھروں میں ہمیشہ سے پکانے والے (خانسام) موجود رہے۔ ہمارے گھر میں 27 برس سے ایک بنگالی خانسام تھا۔ اس نے ابا اور امی سے کھانا پکانا سیکھا۔ ایک روز جب میری اس سے بحث و مکرار ہوئی تو وہ کام چھوڑ کے چلا گیا۔ اس روز میں نے ویسی بدلیسی جو کچھ آتا تھا پکایا اور سب نے تعریف کی۔ وہ دن اور آج کا دن میں جنک میں ہوں تو اسی تحریک ملنے کی وجہ سے۔ مجھے یاد ہے پہلا روزہ تھا اور رمضان میں کوکنگ زیادہ ہوتی ہے مگر اللہ نے میری عزت رکھی۔“

”فوڈ چینل پر آپ نے کام کرنا ترک کیوں کیا؟“

”بے شک وہاں کام کرنا چیلنج ہوتا ہے لیکن ایک تو ان کا بجٹ بہت کم ہوتا ہے دوسرے وہ انکس کھانے پکانے میں دلچسپی نہیں رکھتے اور ویسی چیزیں تو ہر دوسرا شیف بنا دیتا ہی رہا ہے۔ ویسے میں یہاں واضح کر دوں کہ کیرے کے سامنے پکانے کے لئے بھی مہارت درکار ہوتی ہے۔ ہر لمحے ہر سیکنڈ کیرہ کی آکھا پ کو دیکھ رہی ہوتی ہے۔ ایسے میں کوئی غلطی بہت جلدی ہو سکتی ہے۔ آپ کی ساکھ برسوں میں جا کر بنتی ہے اور گزرنے پائے تو لمحہ بھر کی دیر نہیں گنتی۔“

”ہمارے فوڈ چینلز کے پروگراموں سے متعلق آپ

کی کیسی رائے ہے تبدیلی نظر آ رہی ہے یا یکسانیت

کا شکار ہیں؟“

”یہ تو بہت سختی اور اپنے کام سے غلوں رکھنے والے لوگ ہیں۔ پکانے والا ہر شیف بے انتہا محنت کرتا ہے۔ ویسے تو یہ روشنیوں اور رنگوں کی دنیا ہے۔ جہاں اسکرین پر نظر آتا گھبرسا ہوتا ہے۔ شیف کا رتبہ اب بڑھ چکا ہے خواہ وہ کسی ریستورنٹ سے وابستہ ہو، چاہے بڑے ہوٹلز یا فوڈ چینل پر کام کر رہا ہو۔ اسے عوامی تقاضوں، دلچسپیوں اور امنگوں کو سامنے رکھ کر کام کرنا ہوتا ہے۔ پکانے میں مہارت ہوگی تو چیز تیار ہو کر اچھی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ لہذا وہ ہر برسر طے پر احتیاط کرتے ہیں اور اصل میں یہ بڑے کہنہ مشق شیف ہیں اور ایک کا کیا نام لیا جائے تمام اپنے کام میں کارگر پکانے والے ہیں۔ میں اب بھی جب کبھی موقع ملے ان کے پروگرام دیکھتی ہوں۔“

”آپ کس طرح کے کھانوں کو مہارت سے پکانا

جانتی ہیں؟“
”میں ویسی کھانے بھی پکاتی ہوں مگر میری خصوصی مہارت کانسٹیٹنٹل کوکنگ

ٹماٹر لائے دلکشی اور کرے صحت بحال بھی

وٹامن C اور نمکیات جلد کو رکھیں توانا

صحت کی بحالی کا مسئلہ ہو یا جلد کی حفاظت کا، وٹامن C، نمکیات اور وٹامن A پر مشتمل یہ تیزی بے حد کارآمد ہے۔ کچھ نکلوں میں ٹماٹر پھل کی طرح کھایا جاتا ہے بہر حال یہ صحت کے لئے مفید ہے۔

ٹماٹر جلد کی حفاظت میں اپنی ٹھنڈک اور سکیڑنے والی خوبیوں کی بدولت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن C واضح دھبوں اور کیل مہاسوں کے نشانات دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ بھی ہے جو جلد کے خلاف کام کرنے والے جراثیم سے مقابلہ کرتے ہیں۔

ٹماٹر اور لیموں

تازہ ٹماٹر کے ایک پیچ جس میں دو سے چار قطرے تازہ لیموں کا رس شامل کر لیں۔ اب اس کچھ کو ایک کائون کی بال کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں اور عرق گلاب کی پھوار لے لیں یا سوپھراژر لگائیں۔

کیل مہاسوں کے لئے

ایک نرم، تازہ اور اچھی حالت والے ٹماٹر کا گودا نکال لیں۔ ایک کھینے تک اسی گودے کو چہرے پر لگا رہنے دیں سوکھ جائے تو سادہ پانی سے ہلکا سا رگڑ کر چہرہ دھو لیں۔ کم از کم ایک ہفتے تک روزانہ یہ عمل جاری رکھیں۔

ٹماٹر اور ایوکاڈو کا ڈوکا ماسک

یہ ماسک ٹی جلی جلد والوں کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں تیزوں کو سکیڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس ماسک میں وٹامن C اور E ہوتے ہیں اور یہ سکون و فرحت کا احساس دیتے ہیں۔ اس ماسک کو بنانے کے لئے ایک چھوٹا ٹماٹر اور چھوٹا ایوکاڈو لے کر گرائنڈ کر لیں اور اس گودے کو 20 سے 30 منٹ تک چہرے، گردن، جسم کے دیگر کھلے حصوں پر لگائیں۔ پھر وہ پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ 30 منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔ فرق صاف ظاہر ہوگا۔

ٹماٹر فیشل کیا جاسکتا ہے

ایک ٹماٹر کو آدھا کاٹ لیں۔ معمول کی کھینچ کر لیں اس کے بعد کچھ دیر ٹمپریں اور ٹماٹر کو چہرے پر مل لیں اور متاثرہ حصوں پر پار پار لگائیں اور سوکھنے کے بعد تھوڑی دیر اور نم کر لیں۔ اس کے بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو کر

نرم نشوونما سے صاف کر لیں۔ روئی جلد والوں کے لئے یہ سادہ سا فیشل قدرتی شادابی لوٹنے کا اور اضافی چمکانہت بھی دور ہو جائے گی۔

ٹماٹر کا Astringent

قدرتی اسٹریچنٹ تیار کرنے کے لئے ٹماٹر کا جس نکال لیں پھر اس میں کش کیا ہوا کھیرا ملا لیں اور کچھ تھلے بنے رکھ لیں۔ کھیرے کے ان تھلوں کو ٹماٹر کے جوس میں ڈبو کر چہرے پر رگڑ لیں۔ کچھ دیر بعد سادے پانی سے چہرہ دھو لیں۔ روزانہ کریں اور بہتر نتائج پائیں۔

ٹماٹر اور دہی کا ماسک

آدھا ٹماٹر کاٹ کر دو کھانے کے پیچ دہی میں ملا لیں۔ ٹماٹر پھل لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں۔ 30 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ سادہ

سا ماسک چہرے کی دلکشی اور رعنائی کو حیرت انگیز طور پر بڑھا دے گا۔

ٹماٹر سے کلیننگ

ٹماٹر اور دودھ کے تیار کردہ اس کلیننگ سے جلد کی بہترین صفائی ہوتی ہے۔ دودھ میں شامل Lactic Acid اور ٹماٹر میں شامل فروٹ ایسڈ کا احتیاج نرمی سے عمل کرتا ہے۔ ٹماٹر کو پلینڈ کر کے چھان لیا جائے اور چھانے ہوئے رس میں برابر مقدار میں دودھ ملا لیں۔ اب اسے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ تک سوکھنے دیں پھر سادے پانی سے دھو لیں۔ اسی طرح ٹماٹر کے گودے کو ہلدی یا ملائی مٹی سے ملا کر بھی ماسک بنایا جاسکتا ہے جسے مسلسل استعمال کرنے سے جلد کی گہرائی تک صفائی بھی ہوتی ہے اور جلد کی بے رونگی بھی ختم ہوتی ہے۔

HOMAGE®

Tribute to good living

HOMAGE MICROWAVE

لائف کو رکھ کر گرما گرم



34L

34 Litre
Capacity

30 Sec

+30 Seconds

A
MENU

Auto Menu

*
Weight Defrost

Weight Defrost

Clock /
Kitchen Timer

Clock /
Kitchen Timer

ہومیج آپ کے لئے لایا ہے دیدہ زیب اور ملٹی فنکشنل مائیکروویو اوون جو کہ آپ کی روزانہ کی زندگی کو نہ صرف سہل بنائے بلکہ Cooking، Grilling اور Defrosting میں آپ کی مدد بھی کرے۔ اس کے علاوہ Pre-set auto menu پروگرامز آپ کی زندگی کو پُر سکون اور آرام دہ بناتے ہیں۔

پورے ملک میں بعد از سیلز سروس نیٹ ورک

f HOMAGE, PAKISTAN

Web: www.homage.pk UAN: (021) 111-764-111

READING
Section



آنکھوں کے گرد حلقے خراب صحت کی نشانی

کیا آپ ان دنوں تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں؟ پوری نیند نہیں آتی اور صحت خراب ہے؟ یہاں پر ہم نے آپ کی تندرستی کے لیے اثرات میں یاغون کے معائنات کے مطابق آپ میں آنکھوں کی کمی ہے، جب تک کہ کچھ بھی ہو جب تک آپ کھل طور پر صحت مند نہیں آجاتے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کی پریشانی دور کرنے کا اہلکار یہ کاسٹیکس ہوتی ہیں۔

کو پینے سے بھی صحت بہتر ہوتی ہے۔

کوشش کیجئے کہ بروقت ان حلقوں کا علاج ہو جائے۔ جوں جوں صحت بہتر ہوگی یہ حلقے مدہم ہوتے جائیں گے، رفتہ رفتہ ختم ہو جائیں گے تب تک آپ میک اپ کیجئے۔ مارکیٹوں میں ایسی کاسٹیکس موجود ہیں جن میں موجودہ کیمیکلز آپ کی آنکھوں کے گرد موجود ان حلقوں کو چھپا دیتی ہیں یا ان کو ختم کر دیتی ہیں لیکن ان کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں۔ بہت سی خواتین کی یہی پائی پراڈکشن کو استعمال نہیں کرنا چاہئیں۔ کچھ خواتین کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے وہ ان کاسٹیکس کا استعمال نہیں کرنا چاہئیں چنانچہ وہ چاہتی ہیں کہ قدرتی اشیاء کا استعمال کرتے ہوئے اپنے Dark Circles دور کریں۔

ٹماٹر

یہ آنکھوں کے حلقے بھی دور کرتا ہے اور تازہ جلد کو صاف و شفاف بھی رکھتا ہے۔ ایک چائے کا چمچ تازہ ٹماٹروں کے جوس میں چند قطرے لیمن شامل کر لیں۔ روٹی کی مدد سے اس مخلول کو آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اب اس کو 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ بعد ازاں سادہ پانی سے دھو لیں۔ اس نسخے کو دن میں کم از کم دو مرتبہ ضرور آزمائیں۔

پینے کے لئے ٹماٹروں کا تازہ جوس لیں اس میں پودینے کے پتے گرائنڈ کر کے شامل کر لیں اور اگر بہتر ذائقہ چاہتی ہوں تو لیمنوں کا رس ملا لیں۔ اس

اورنج جوس

ایک چائے کے چمچ اورنج جوس میں آدھا چائے کا چمچ گھیسرین ملا لیں اور اسے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ اسے 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھو لیں۔ اس عمل سے نا صرف گہرے حلقے ختم ہوں گے بلکہ آپ کی آنکھوں میں قدرتی چمک بھی محسوس ہوگی۔

کھیرا

کھیرا تراش لیں، فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ جب وہ ٹھنڈا ہو جائے تو دونوں آنکھوں پر اس کی قاشیں رکھیں۔ 10 سے 15 منٹ تک رکھا رہنے دیں، حلقے کم ہوتے ہوتے ختم ہونگے اور آنکھوں میں قدرتی چمک بھی آجائے گی۔

کھانے کے چمچ

یہ نہ تو سبزی ہے نہ کوئی کھانے کی چیز، یہ کھانے میں مدد دینے والی کھلی ہے۔ آپ اپنے دو چمچوں کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔ 20 منٹ تک انہیں آنکھوں پر رکھیں۔ اس عمل کو روزانہ دہرائیں۔ چند دنوں بعد واضح فرق محسوس ہوگا۔

آلو
آلو کو کدو کش کر لیں اب اس کو گرائنڈ کر لیں۔ کاشن بالزی کی مدد سے آنکھوں پر مساج کریں۔ تمام حلقوں پر بار بار لگائیں۔ سوکھنے دیں اور 10 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

ٹی بیگز

یہ بھی موثر اور مقبول ترین ٹوکا ہے۔ استعمال شدہ ٹی بیگز کو فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور آنکھوں پر رکھیں۔ روزانہ 10 منٹ تک ٹی بیگز کو آنکھوں پر رکھتی رہیں، ہر روز اس عمل کو دہرائیں اور واضح فرق آنے تک آزما لیں۔

دودھ

دودھ میں بھی ایسی قدرتی خاصیت ہے کہ یہ جلد کے نشانات اور دھبے دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ کاشن بالزی یا ملل کے پتے کو دودھ میں بھگو کے حلقوں پر لگائیے اس کے بعد سادہ پانی سے دھو لیں۔
دودھ پینے کی عادت ڈال لی جائے تو مجموعی طور پر صحت برقرار رہتی ہے۔

A PRODUCT OF
BLACK ROSE
Cosmetics
COSMETICS

اگر چاہئے تو نور تو لگا بیٹو نور!

نور
بیوٹی کی مریم



READING
Section

ہالی وڈ اسٹار کے گھریلو بیوی ٹپس

یہ ہیں سچے سنورنے کے انوکھے انداز

خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنی پسندیدہ سپراسٹار کی طرح دلکش نظر آئیں۔ ماہرین حسن بھی خوب و نظر آنے کی شائقین کو اپنے گرسے اس طرح مطمئن کرتی ہیں کہ گویا وہ کسی معروف اداکارہ کی ذاتی اسٹاکسٹ ہی ہوں۔

آج کل کثیرالتومی مصنوعات بنانے والے ادارے جلد کی تروتازگی، چہرے کی نگہداشت اور جسم کو توانا رکھنے کے لئے متعدد اشیاء متخارف کر رہے ہیں مگر اب بھی قدرتی اور سادہ اشیاء استعمال کرنے کا رجحان باقی ہے۔ آپ بھی اشیاء کی خریداری کرنے کی متحمل نہیں تو گھر میں موجود اشیاء کی مدد سے خود کو سنوار لیں۔ ذیل میں ہم چند ہالی وڈ اسٹارز کے چٹکے شائع کر رہے ہیں۔

انجلینا جولی



یہ اداکارہ کئی برس سے کینسر کی بیماری سے جنگ کر رہی ہیں گذشتہ برس اس 39 سالہ اداکارہ نے اپنی سرجری بھی کروائی تھی۔ یہ سائبرین اسٹرجن مچھلی کے انڈے کھاتی ہیں۔ یہ انڈے اچار کی شکل میں ملتے ہیں جو یقینی طور پر مہنگے بھی ہیں۔ خاص بات یہ ہے کہ مچھلی کے انڈوں کا یہ اچار نما مرکب انجلینا کے جسم کو دہلا پتلا رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ ہمارے یہاں مچھلی کے انڈوں کو گرم تاخیر رکھنے والی غذا کہا جاتا ہے اور انہیں بہت ہی کم لوگ پکاتے اور کھاتے ہیں جبکہ ان میں موجود موٹو پھرا نر بہترین غذائی نسخہ ہے۔

اداکارہ گائتھ ہیلٹرو



42 سالہ اداکارہ کے چہرے پر جب مسکان بختی ہے تو وہ اپنے دانتوں کو چھپا نہیں پاتی۔ ان کے دانت موتیوں کی مانند چمکتے رہتے ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ اتنی بڑی اسٹائل آئیگن کوئی مہنگا یا برانڈڈ ٹوتھ پیسٹ استعمال نہیں کرتیں بلکہ وہ دانتوں کی چمک اور مسوزوں کی حفاظت کے لئے ناریل کے تیل کا مساج کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ ٹوتھ پیسٹ بدلتی رہتی ہیں۔ اداکارہ کو آدھے سر کے درد کی شکایت بھی رہتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ناریل کھانا اور اس کا تیل استعمال کرنا اس عارضے میں مفید ہوتا ہے۔

جولیا رابرٹس



اس اداکارہ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ وہ دنیا کی خوبصورت ترین خواتین کی سالانہ فہرست میں 11 مرتبہ شامل ہوئیں۔ 47 سالہ اس اداکارہ کا حسن اب بھی مانند نہیں پڑا۔ آسکر ایوارڈ یافتہ اداکارہ اپنی جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے زیتون کے تیل کا مساج کرتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ جولیا رابرٹس اپنے ناخنوں کو مضبوط بنانے کے لئے بھی ان پر زیتون کا تیل لگاتی ہیں۔ ان کے کھانوں میں بھی ثابت زیتون شامل ہوتے ہیں۔ جولیا ایسے فیس واٹس استعمال کرتی ہیں جن میں وٹامن E کے ساتھ ساتھ ناریل اور زیتون کی اضافی خصوصیات موجود ہوں۔

کیتھرین زیٹا جونز



آسکر ایوارڈ یافتہ کیتھرین زیٹا جونز بھی اپنی دل آویز مسکراہٹ کی وجہ سے جاذب نظر اداکاروں میں شمار ہوتی ہیں۔ یہ 45 سالہ اداکارہ اپنے دانت صاف کرنے کے لئے اسٹرابیری کارس اور اس کا گودا استعمال کرتی ہیں۔ اسٹرابیری میں موجود Malic Acid دانتوں کو چمکا دیتا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ ٹوتھ پیسٹ دانتوں میں چمکے غذا کے ذرات نکالنے کے لئے بہتر کیمیائی نسخہ ہے جبکہ دانتوں پر پالش کروانے سے بہتر ہے کہ روزانہ صاف دانتوں میں دو بار ہی کسی آپ اسٹرابیری کے رس اور گودے سے خود اپنے دانتوں کی پالش کر لیں۔ یہ غذائی نسخہ بھی بہتر نہیں کرتا۔

تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیکھئے

بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکنے
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔

تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی
نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب کچھ

READING
Section

آپ کی صحت کیسی ہے؟

چہرہ ظاہر کرے صحت کا حال

چہرے پر نکلنے والے دانے، داغ، دھبے جھانپیاں اور کیل مہاسوں کے ساتھ ساتھ تل بے سبب نہیں ہوتے بلکہ یہ آپ کی صحت کے حوالے سے مختلف مسائل کی نشاندہی کر رہے ہوتے ہیں۔

آپ کی اندرونی صحت کتنی ہے؟ اب چہرے سے ظاہر ہو جائے گا کیونکہ چہرہ دل ہی کا نہیں پودے بدن کا آئینہ ہے۔

برطانیہ کے ماہر صحت John Tsagaris کے مطابق چہرے کے مختلف حصوں پر ابھرنے والے دانے دراصل اس شخصیت کی اندرونی صحت کے حوالے سے مختلف امراض کی نشاندہی میں مدد کرتے ہیں۔

تحتی طب کے دیگر ماہرین کی طرح John بھی یہی کہتے ہیں کہ Stress diet، پانی کی کمی اور الرجی کے ساتھ ساتھ ہارمون کی تبدیلی، بد ہضمی، گردوں کے امراض اور دیگر کالیف چہرے پر دانوں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔

Aene کیوں ہوتی ہے؟

اسے جسم کے غیر متوازن نظام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ پھیپھڑوں اور گردوں کی کارکردگی جو صحت کے حوالے سے اہم تصور کی جاتی ہے۔ ہارمونز کے نکلنے یا بڑھنے سے جلد کے Sebum اور Ph کی پیداوار متاثر ہونے سے ہوتی ہے۔ اس لئے بیکٹیریا کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ مساموں میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

John مزید کہتے ہیں کہ دراصل جلد مسائل پیدا نہیں کرتی بلکہ اندرونی نظام کی بے قاعدگی ان مسائل کو جنم دیتی ہے۔

پیشانی پر دانے ہونے کا مطلب کیا ہے؟

اگر آپ کی پیشانی پر دانے نکلتے ہیں تو غور کیجئے کہ آپ کسی غذا استعمال

کر رہے ہیں؟ کیا آپ پروسیڈ غذا میں (جوہز، کین میں بند غذا میں اور چھس) زیادہ کھا رہے ہیں، ان کا استعمال ختم کر دیں۔ اگر روغنی نان، پرائٹے، دہنی گھی کے سالن، مخلوط چات وغیرہ کھا رہے ہیں تو رفتہ رفتہ ان کی مقدار بھی کم کر دیں۔ ہمیشہ 6 سے زائد اور 8 گھنٹوں تک کی نیند پوری کر کے ذہنی دباؤ پر قابو پائیے۔

آجائیں۔ یہ پھیپھڑوں کے لئے غیر مفید ہے۔ تمباکو نوشی ختم کرنے کے ساتھ ساتھ سبز رنگ کی سبزیاں کھانا شروع کر دیں۔ جسم میں الگھی کی مقدار بڑھانے کے لئے سبز رنگ کی سبزیاں بڑھا دیں۔ گوشت اور ڈیری پروڈکٹ کو کم کر دیں۔

ٹھوڑی پر دانے ہارمونز کی تبدیلیوں کے اثرات

جسم کو بھر پور نیند، آرام، پانی اور متوازن غذا کا ملنا بہت ضروری ہے۔ یہی تمام عناصر جسمانی توانائی مہیا کرتے ہیں۔

ناک پر دانے نکلنے کے معنی کیا ہوئے؟

فاسد مادے، ہارمونز کی زیادتی اور ڈائٹری ہائیپرڈکٹ کیل مہاسوں اور سوجن یا جلن کا باعث بنتے ہیں لہذا آج سے پانی زیادہ پیئیں۔ کھیرے، تربوز، خربوزے، سلیری، پالک، گاجر، بند گوبھی، شلیم اور بروکولی کا استعمال شروع کر دیں۔ آلو، پیاز، چیریز، پیچتا، ناشپاتی، براؤن رائس، دالیں اور پھلیاں بھی فائدہ مند ہیں۔

اگر آپ کو شوگر کی بیماری لاحق ہو چکی ہے تو اس صورتحال کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ صحت بخش غذاؤں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے بلکہ ان ہدایات پر عمل کر کے صحت کے اندرونی مسائل سے بھی بچنا کا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

رخساروں پر کیل مہاسوں سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟

غور کریں کہ آپ۔ یا ت غیر مناسب اور صحت بخش عادات پر منحصر کیوں نہیں ہے؟ نیند پوری نہیں ہوتی اور تفکرات کا ذہن پر غلبہ رہتا ہے۔ سوتے ہوئے بھی کوئی ذہنی دباؤ کی کیفیت غالب آ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کیا آپ سگریٹ نوشی زیادہ کرتے ہیں؟ اگر کرتے ہیں تو باز



Goldenpearl

beauty forever



Whitening Series



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan | www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com

READING
Section



ٹھنڈی، گرم، ثقیل یا ناموزوں غذا کیا ہوتی ہے؟

غلط تصورات ختم کریں، درست غذا کھائیں

بیمار پڑتے ہی دواسے کہیں زیادہ غذا پر توجہ دی جاتی ہے، کیونکہ زیادہ تر مگر کے بزرگ یا پھر ملنے جلنے والے فوراً ہی کھانے میں رد و بدل کروا کر مریض کو لاغر کر دیتے ہیں۔ ایک بڑا المیہ یہ ہے کہ نومولود یا چھوٹے بچوں کو جوں ہی تے یا دست کی شکایت ہوتی ہے بچے کا دودھ بند کروا دیا جاتا ہے اور ماں کی غذا بھی کم کر دی جاتی ہے۔ عجیب و غریب تصورات، مگر، سرد، بھاری اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کی فہرست تیار ہو جاتی ہے کہ فلاں فلاں چیز سے لازماً پرہیز کرتا ہے۔



شکر قندی

اسے بھی جگر کی سوزش ختم کرنے میں ایک اہم مقام حاصل ہے۔ Anthocyanins نامی کیمیائی مرکبات بیر، بیرری اور شکر قندی میں زائد مقدار میں پائے جاتے ہیں یہ بھی داغ سوزش جگر ہیں۔



ہلدی

سونے جیسی رنگت رکھنے والی ہلدی اصل میں سونے کی دھات سے بھی کہیں زیادہ قیمتی ہے۔ ہلدی میں ایک Curcumin ہوتا ہے جو داغ سوزش مرکب ہے۔ جسم کے کسی حصے میں سوزش ہو یہ اسے فوراً ختم کر دیتا ہے۔ یہ دراصل مضرت اثرات سے پاک ایسا Cortisone ہے جسے اگر آب حیات کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ہمارے جگر میں مضرت Tumor Necrosing یعنی KAPPA-B پائے جاتے ہیں۔ ہلدی ان خلیوں کی مدد سے جگر کی افادیت اور صلاحیت بڑھا دیتی ہے۔ یادر ہے برطانیہ میں ہلدی ایلو پیتھک ادویہ کا لازمی حصہ بن چکی ہے۔ خاص کر جگر کی ادویہ میں اسے ایک کشید شدہ مرکب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جگر کے مریض اپنی غذاؤں میں ہلدی زائد مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس طرح جگر کے دفاعی نظام کو KAPPA-B نامی خلیوں سے بننا ہے اسے مزید تقویت مل سکتی ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ خود علامتی کارخان اور غلط تصورات کو ختم کرنے میں ہمیں 25 برس تو درکار ہی ہوں گے۔ کہا جاتا ہے کہ پھلی گرم تا شہر رکھنے والی پروٹین ہے اس سے جگر کو نقصان ہوتا ہے۔ ہلدی گرم ہے یہ ستر ہے۔ شکر قندی کی اہمیت ہی نہیں بتائی جاتی۔ زیتون کے تیل کے فوائد صرف مساج اور ماش کی حد تک محدود کر دیئے گئے ہیں اسی طرح کافی کے بارے میں بھی فیشنول اور فو خیالات عام ہیں۔ ذیل میں ہم چند اہم غذاؤں کے فوائد شائع کر رہے ہیں جو کسی بھی بیمار کو ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

پھلی کی افادیت



جگر کے امراض مثلاً پاپائٹس اور فیشی لیور کے مریض کو پھلی ضرور کھانی چاہئے سوائے ان مریضوں کے جو مرض کے آخری مرحلے میں ہوں اور ڈاکٹر نے ان کے لئے کم پروٹین والی غذا کی تجویز کی ہوں۔ پھلی وہ استعمال کرنی بہتر ہے جو پختائی کی اچھی مقدار رکھتی ہوں۔ ان مخصوص پھلیوں میں اومیگا 3 اور DHA مرکبات پائے جاتے ہیں جو جگر میں موجود فاسد مادوں کو ختم کر کے اس کے افعال بہتر کرتے ہیں نیز پھلی کا تیل بھی جگر کے مریضوں کے لئے ایک بہترین دوا ہے۔



KELP

یہ ایک نایاب سبزی ہے جو درحقیقت ایک سمندری پودا ہے۔ اس میں ایک کیمیائی مرکب Fucoidan پایا جاتا ہے جو نشاستے کی ایک قسم ہے لیکن اس میں مختلف قسم کے کینسرز کے خلاف مدافعت کرنے کی اچھی صلاحیت موجود ہے۔



سبز چائے

گرین ٹی یا سبز چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم کے دفاعی نظام کو بہتر کرتے ہیں۔ یہ ہڈیوں کو بھی توانا رکھتی ہے۔



زیتون کا تیل

زیتون ثابت بھی کھائے جانے چاہئیں اور اس کا تیل تو متعدد عارضوں میں تریاق ہوتا ہے۔ اس پھل میں پائے جانے والے Polyphenol جسم میں جذب ہو کر سوزش دور کرتے ہیں۔ روغن زیتون جلد اور بالوں کے لئے بھی بہتر ہے اور دل کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی بے حد اہم ہے۔ جگر کے عوارض میں تیل اور کھی مضرت ہوتا ہے تاہم روغن زیتون استعمال کیا جاسکتا ہے۔



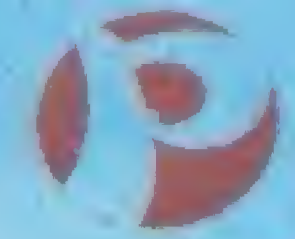
تمام سرخ اور نارنجی پھل

ان پھلوں میں Tart Cherries بے حد اہم ہے۔ اس میں قدرت نے یہ صلاحیت رکھی ہے کہ یہ جسم کی ہر سوزش کو ختم کرتا ہے۔



بیر اور بیریز

بلو بیر، اسٹرابیری، رس بھری اور گرین بیر اور بیر بے حد مفید غذا ہیں خاص کر وہ بیر جو برصغیر میں پائے جاتے ہیں ان میں خاص کیمیائی مرکبات جنہیں Antioxidant کہا جاتا ہے، زائد مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم اور جگر میں موجود چارج پارٹیکل ختم کرتے اور جگر کے لئے آب حیات ہیں۔



Perfect[®]
Freshener

Perfect Fragrances for Perfect Season

Choose your own fragrance from a wide range of **Perfect collection**

*Long Lasting
Formula.*



Imported & Marketed by
SHAKEEL ENTERPRISES
www.se.com.pk



**READING
Section**



اودے، نیلے، آسمانی گل بنفشہ یا Wild Violet

یہ خوشبودار پھول طب شرق کی دوا بھی ہے

بنفشہ ایک پھولدار خورد و نباتات اور طب شرق میں بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ نزلہ، زکام اور کھانسی کے لئے استعمال ہونے والے ہر موسم میں مفید اور مقبول جوشاندے کا اہم جزو ہے۔ انگریزی زبان میں اسے Wild Violet کہتے ہیں۔

زکام، کھانسی اور گلے کی خراش، حلق کے درم، سینے کی جکڑن اور بخار میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ یہ قبض کشا بھی ہے۔ آنٹوں سے مفر خارج کرتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے، خون کی حدت کو کم کر کے نیند لاتا ہے۔

ماحولیاتی آلودگی خصوصاً فضائی آلودگی کے سبب نزلہ، زکام اور جھکس آنے کا عارضہ عام ہو گیا ہے۔ بعض بچوں اور بڑوں کے معج ہوتے ہی ناک سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے ان کے لئے یہ نسخہ بہت مفید ہے۔ بنفشہ کے پتوں کو مٹی کے بیج اور دارچینی پیسی ہوئی ملا کر آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔ صبح نہار منہ پندرہ بیس دن تک پینے سے آرام آ جاتا ہے۔

نوٹ: طب شرق سے متعلق کوئی بھی نسخہ از خود نہ بنا لیں بلکہ اپنے شہر میں موجود طبی ماہرین سے مشورہ کر لیں۔

بنفشہ گھریلو آرائش کے لئے

دیگر پھولوں کے ساتھ ساتھ گھر میں بنفشہ کے گلے سے رکھ کر آنکھوں کی سوزش اور دیگر فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ یہ کمروں کی آرائش کے لئے بھی بہترین پھول ہیں۔ جن کی خوشبو اور رنگت سے کمرے میں دھنگ سے اثر آتی ہے۔

دل کی کمزوری کے مریضوں کو بنفشہ کا رس جو کے ستو کے ساتھ ملا کر پلایا جاتا ہے۔

پسلیوں کے درد، پیچھروں کی تکالیف، حلق کے درم اور گرمی کے سردرد میں بھی شربت بنفشہ پنا منید ہے۔

بائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ادویات کے ساتھ بنفشہ کا قبوہ بھی دیا جائے تو افادہ ہوتا ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ بہت آسان ہے صرف ٹھی بھر پھولوں کو پتوں سمیت دھو کر رات بھر پانی میں بھگو کر رکھا جاتا ہے اور صبح کو ہلکا سا جوش دے کر تھار لیا جاتا ہے۔ گلا خراب ہو یا ناسلوز بڑھ جائیں تو رات کو بنفشہ کی چائے فائدہ دیتی ہے۔

گل بنفشہ کی سلاد

یہ پھول ذائقے میں ٹٹھا ہوتا ہے۔ آپ پسند کریں تو اسے سلاد میں ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ صحت کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس پھول کو کھانے کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جلد کی سرفی کم ہوتی ہے۔ جلدی امراض مثلاً ایگزیریا سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔

جوشاندہ

طب شرقی کی مقبول و معروف دوا جوشاندہ جو صدیوں سے نزلہ،

بنفشہ کی ایک قسم بنفشہ بستانی ہے جو باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے تاہم خورد و بنفشہ کو زیادہ مفید خیال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک پہاڑی پودا ہے جو موسم گرما میں سایہ دار مقامات پر اکتا ہے۔ اس کے پودے کی بلندی ڈیڑھ فٹ تک جبکہ شاخیں پتلی ہوتی ہیں جو ایک ہی جڑ سے منسلک ہوتی ہیں۔ اس کے پتے اتار اور مہندی کی طرح مگر درمیان میں قدرے جڑے اور کونے تھوڑے نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ہر شاخ پر ایک چھوٹا سا پھول ہوتا ہے یہی گل بنفشہ ہے۔ ہمارے ہاں اودے، نیلے، آسمانی اور زرد بنفشہ پایا جاتا ہے۔

بنفشہ کئی امراض میں اکسیر ہے

اس کے پھول، پتے، تازہ یا خشک حالت میں مختلف امراض میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا شربت بھی بنتا ہے اور حکیم بنفشہ کے پتوں کا لپ بھی کرتے ہیں۔

گرمیوں میں کھانسی ہو جائے یا سردیوں میں بنفشہ کا شربت جسے ہمارے ہاں شہوت سے باہم ملا کر تیار کیا جاتا ہے مریضوں کو شفا دیتا ہے اور چونکہ طب شرقی میں سادہ اجزاء کے ساتھ ادویات تیار کی جاتی ہیں اس لئے یہ منفر اثرات کی حامل نہیں ہوتی ہیں۔ اگر بنفشہ کا قبوہ پیا جائے تو بھی کھانسی میں

آرام ملتا ہے۔

Trust[®]

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں
کبھی کم نہ ہوں

NOW
Introducing

Ultra Thin



PAK
DAILY LIBRARY
READING
Section



کھائیں وزن دوست پھل

15 پھل جو وزن گھٹائیں

تمام پھل ایک جیسی خصوصیات پر مشتمل نہیں ہوتے۔ کچھ یقیناً ایسے ہوتے ہیں جنہیں زیادہ مقدار میں کھالینے سے جسم میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے مثلاً آم۔ تاہم کچھ ایسے بھی ہیں جو وزن کو اعتدال میں رکھتے، توانائی بھرا ہوتے اور وزن گھٹانے کی عمدہ صلاحیت رکھتے ہیں۔

یہی نہیں سلا میں کسی بھی وقت کسی بھی شکل میں اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔



چکوتے

گریپ فروٹ میں بہت کم کیلوریز ہوتی ہیں اور فائبر کی مقدار کہیں زیادہ۔ لہذا فاسد مادوں کا اخراج بروقت کرتا ہے۔



سنگترے، کیوی اور مالٹا

کم کیلوریز کے ساتھ ساتھ وٹامن C سے بھرپور پھل جو جسم میں پانی کی کمی بھی دور کرتے ہیں۔ فولیٹ، میگنیشیم اور تھیامین پر مشتمل یہ پھل کو لیسٹرویلول کم کرتے ہیں اور وزن کم کرنے میں مددگار ہیں۔



انار

یہ پھل اینٹی آکسیڈنٹس کی اضافی خورکیوں کے ساتھ وٹامن C سے بھرپور ہے۔ کیلوریز کی مقدار بہت کم ہونے کی وجہ سے نقصان دہ نہیں۔



ٹماٹر

ہیرونی دنیا میں ٹماٹر کو بھی پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ پاکستانی غذائی ماہرین کے مطابق لاگوپن اور وٹامن C کی بدولت وزن قابو میں رہتا ہے۔ یہ دونوں ایک مخصوص جزو Carnitine کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں جس سے جسم میں چربی کے جلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔



بیٹھے خربوزے

یہ پھل اگر کم مقدار میں بھی کھالیا جائے تو پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ایک پیالہ بھر کر خربوزہ کھالیا جائے تو صرف 60 کیلوریز فراہم کرتا ہے اور اسے کھا کر دیر تک شکم سیری کا احساس رہتا ہے۔



ناشپاتی اور سیب

ان دونوں پھلوں میں فائبر موجود ہے تاہم انہیں چھلکا اتارے بغیر کھانا مفید ہے۔ ان پھلوں میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسٹوز اور فولاد زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں اجزاء دماغ کی اصل غذا ہیں۔



بلو بیریز

اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار بہت زیادہ ہے چنانچہ یہ جسم کے فاسد مادوں کو خارج کرنے کے لئے بہترین غذائی نسخہ ہے۔ کچھ زہریلے مادے جو ہمارے جسم سے نکلنا پائیں ان کی وجہ سے بھی وزن بڑھنے لگتا ہے۔ بیریز کے خاندان کے دوسرے پھل مثلاً اسٹرابیری میں بھی یہ خاصیت ہے اسی لئے یہ اینٹی کینسر پھلوں میں نمایاں پھل ہیں۔



کیلے

کیلے میں حل پذیر ریشوں کی بڑی مقدار موجود ہے۔ انہیں کھانے کے بعد جبکہ فوڈز کی طرف طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ صبح ناشتے کے ساتھ ایک کیلا کھانا معمول بنالیں۔ اس سے آپ کی کمر بھیلنے سے محفوظ رہے گی۔



تاریل

تاریل کی گرمی کھانے کے بعد بہت دیر تک بھوک اور پیاس نہیں ستاتی۔ اس کے علاوہ جگر کی Metabolism کی رفتار بھی 30 فیصد بڑھ جاتی ہے۔ جگر میں اگر زہریلے مادے جمع ہو جائیں تو اس میں اتنی صلاحیت ہے کہ انہیں خارج کر دیتا ہے۔ تاریل پانی بھی بڑھے ہوئے وزن کو کم کرتا ہے۔



لیموں

روزانہ صبح نہارنہ ایک سادہ گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کے پی لینا وزن کم کرتا ہے۔



پاپیتے

اس پھل میں ایک خاص انزائم Papain پایا جاتا ہے، جو غذا کو نظام ہضم سے تیزی کے ساتھ گزار کر وزن گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ Republic کے جاری کردہ ایک انفو گراٹک چارٹ کے مطابق 15 ایسے پھلوں کی نشاندہی کی گئی ہے جو وزن گھٹانے کے حوالے سے مفید ہیں۔

تھیری سینٹروڈاٹ کام ویب سائٹ پر کام کرنے والی غذائی ماہرینا یونا ڈیوکا کہتا ہے کہ "اگر آپ اپنا وزن گھٹانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو بطور ناشتہ پھلوں کا استعمال کیجئے"۔ اگرچہ انہیں یہ کہہ کر اہمیت نہیں دی جاتی کہ صبح صبح جسم میں شکر کا جانا ٹھیک نہیں لیکن ماہرین غذاہیت کہتے ہیں کہ "بلاشبہ قدرتی شکر، پھلوں کا ایک اہم جزو ہے لیکن جب آپ جوس یا گاڑھا شراب Smoothie پیتے ہیں تو زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل فائبر شکر کے انجذاب کی رفتار سے گریز کرتے ہیں۔ اس طرح پھل کھانا زیادہ مفید ہے"۔

ایک دن میں کتنے پھل کھائے جانے چاہئیں؟

زیادہ سے زیادہ دو Portions ہی بہت ہیں۔ اگر آپ پھلوں کے ساتھ مغزیات یا بیج کی صورت میں کچھ پروٹینز لے لیتی ہیں تو شکر کے انجذاب کی رفتار مزید سست ہوگی۔

ناشتے میں خشک میوہ کیسے کھایا جائے؟

بادام، خشک خوبانی، کشمش یا پست آپ کچھ بھی کھانا چاہیں چند منٹ پہلے انہیں تھوڑے سے صاف پانی میں بھگو دیں۔ یہ تازہ اور جسامت میں بڑے دکھائی دیں تو کھالیں۔ بھگونے کے بعد کھانے سے پیٹ بھرا محسوس ہوگا۔ اگر آپ پھلوں میں پروٹینز اور اچھی چکنائیاں مثلاً Nuts شامل کر کے کھائیں تو یہ صحت بخش ناشتہ ہوگا۔ اس طرح انسانی چربی جل جاتی ہے اور کو لیسٹرویلول کی سطح بھی گھٹ جاتی ہے۔



الیو کا دو

بظاہر یہ چکنائی بھرا پھل ہے مگر اچھی چکنائی اور غذا کے انجذاب کی رفتار کو تیز کرنے والا پھل ہے۔ اس پھل کو کھانے سے ایک مخصوص ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ وہ ہارمون ہے جو مردوں اور خواتین دونوں کا وزن گھٹانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر صبح کے ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے دوران کچھ کھانے کو بھی چاہے تو ایسے پھلوں کو ترجیح دیں جس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو۔

READING
Section

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پو پو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

White Rose®

Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts

Now!
Available
80gm Tube

جلد تانی سفید کیجئے
— سرور کوٹوالا



READING
Section



آپ دم کنٹرول کر سکتے ہیں

غیر متحرک زندگی دے کا ایک اہم سبب ہے

ڈاکٹر جاوید اقبال

دسے سے متعلق عام رائے پائی جاتی ہے کہ یہ دم کے ساتھ ہی جاتا ہے یعنی مریض زندگی بھر اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتا لیکن یہ محض مفروضہ ہے۔ واضح رہے کہ دم یا اسٹھما (Asthma) ایک ایسے الرجک کیفیت ہوتی ہے، جب کوئی خراش شدہ مادہ پھیپھڑوں کی ہوا کی نالیوں میں پہنچتا ہے تو یہ نالیاں متورم ہو جاتی ہیں یعنی سوج جاتی ہیں۔ ان میں سے بھرم خارج ہونے لگتا ہے اور پھر سانس کی نالیاں اتنی تنگ ہو جاتی ہیں کہ سانس لینا ایک دشوار اور مہلک عمل بن جاتا ہے۔ سانس لینے کے دوران بھرم کی خراش پیدا ہوتی ہے، مریض کو سانس لینے میں مشقت سے دو چار ہونا پڑتا ہے اور وہ مسلسل ہاپٹنے لگتا ہے۔ بار بار سانس پھولنے کی شکایت رہتے گتے ہیں۔

دم چونکہ الرجی کے سبب ہونے والی ایک بے قاعدگی ہے اور ماحول میں بے شمار ایسے الرجین ہوتے ہیں جیسے گرد و غبار اور پھولوں کے زرد دانے وغیرہ، یہ عوامل عموماً عام افراد میں کسی بیماری کا سبب نہیں بنتے لیکن دسے کے مریضوں کے لئے یہ شدید رد عمل کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد کو اگر ان الرجین کا سامنا ہو جائے تو ان کا جسم مدافعت نہیں کر پاتا۔ شدید رد عمل ظاہر کرتا ہے اور یہ رد عمل مختلف نوعیت کے کیمیائی مادوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سوجن ہو جاتی ہے اور ہوائی نالیوں میں گاڑھی رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہوا کی گزرگاہیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔

بچوں میں دسے کی علامات میں بھی الرجی ایک بڑی وجہ ہے۔ یہ مرض صرف بچپن ہی میں نہیں 16 سال یا اس کے بعد میں بھی شدت سے لاحق ہو سکتا ہے۔

دسے کی علامات

کھانسی، سانس کی تھلی، سینے کی جکڑن، سانس لینے وقت سینے کی آواز جیسے Wheeze کہا جاتا ہے سنائی دینا بچوں میں کھانسی کے ساتھ تے ہو جاتا، رات اور صبح کے اوقات میں کھانسی کا بڑھ جانا شامل ہیں جبکہ بچوں میں دوران نیند بے چینی ہوتی ہے۔ سخت کھیل کود اور کام کے بغیر تھکن کا ہونا، جسم میں کب نکل آنے کا انداز اور پسلیوں کے درمیان جبکہ بننا شامل ہیں۔ جوئی یہ علامات یا ان میں سے ایک یا دو ظاہر ہوں فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کر لینا بہتر ہے۔

دسے کی اقسام

الرجک دم میں مخصوص Wheezing کی آواز نکلتی ہے۔ اگر الرجی سے دم ہوگا تو بھی اولین علامت ظاہر ہوگی آپ یا بچے کو معمولی ریشے سے بنے



ورزشی دم

ورزش کرنے کے بعد یا شدید جسمانی محنت و مشقت کے کام کے بعد دسے کی علامات کا ظاہر ہونا ورزشی دم کہلاتا ہے۔ اگر بار بار ایسی کیفیت ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے ورزش سے قبل دوائے لینی چاہئے۔

مخصوص پیشے سے متعلق دم

ایسے کارخانے یا ادارے جہاں کیمیائی مادوں سے کام ہوتا ہو، تیز خوشبو یا دواؤں کی کپٹیوں میں کام کرنے والوں کو دم ہو سکتا ہے۔

مزمن دم

برائے نالیوں ایسا عارضہ ہے جو بگڑ جائے تو دور ہو سکتا ہے۔

دسے سے بچاؤ اور علاج

پھلوں اور پھلیوں پر مشتمل غذائیں کھانے والے افراد کو دیگر افراد کی نسبت جو کہ پھل وغیرہ نہیں کھاتے دسے کے لاحق ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ پھلوں اور سبزلیوں کے اشنی آکسیڈیشن امراض سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ سنگترہ، انگور اور سیب پھیپھڑوں کے امراض اور سانس کی رکاوٹ سے محفوظ رکھتے ہیں، سیب کارس بھی بے حد مفید ہے۔

غیر متحرک زندگی دسے کا ایک اہم سبب ہے۔ کوشش کی جانی چاہئے کہ بچے اور بڑے روزانہ محفوظ مقام پر تازہ ہوا میں چہل قدمی یا تیز قدمی کیا کریں تاکہ ان کے پھیپھڑوں میں آکسیجن داخل ہو۔

لیاس، خوشبو، گھاس اور پھولوں کے زرد دانوں، پرندوں کے پروں، جانوروں کے بالوں یا گھر کے گرد موجود Mites سے دور رکھنا چاہئے۔ موسم کی تبدیلی یعنی شدید گرمی سے سردی یا ہوا میں رطوبت کے بڑھنے یا کم ہونے سے بھی دم لاحق ہو سکتا ہے۔

اگر الرجی ہو تو بدن کا مدافعتی نظام ہشامین کی زیادہ مقدار پیدا کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے ناک کی اندرونی جھلی متورم ہو جاتی ہے اور چھینکیں آنے لگتی ہیں اور ناک کا اندرونی راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔

نظام ہاضمہ کی خرابی دم کا تعلق

ہاضمے کی خرابی کے سبب جب پیٹ میں تخیر پیدا ہونے لگتی ہے تو یہ پیٹ اور سینے کے درمیان پردے ڈالیا فرام پر دباؤ ڈالتی ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سانس کی نالیوں کے غلیے اس غیر فطری دباؤ کے نقصان دہ اثرات سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے سکڑتے ہیں جب اس قسم کے دم کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو موٹگی پھلی کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

قلبی دم

کارڈیک اسٹھما دل یا نظام خون میں کسی خرابی کے باعث پیدا ہوتا ہے۔

نفسیاتی دم

کسی ذہنی دباؤ یا جذباتی کیفیت کے سبب بھی دم کی تکلیف لاحق ہو سکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ جیسے ہی Stress ختم ہوگا یہ تکلیف بھی رفع ہو جاتی ہے۔

مؤثر کنٹرول کے ذریعے...

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی بسر کیجئے

سیزیجیم شوابے آپ کو ہر وقت خون میں شامل شکر کی سطح پر موثر کنٹرول رکھنے میں مدد دیتی ہے تاکہ ذیابیطس ہونے کے باوجود آپ ایک اچھی اور صحت مند زندگی گزار سکیں۔
سیزیجیم شوابے ذیابیطس کے باعث طویل مدت میں لاحق ہونیوالی پیچیدگیوں کی بھی روک تھام کرتی ہے۔

سیزیجیم شوابے®
take control now!



Made in Germany

CMS آئی ڈراپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈراپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈراپس کا طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔



Made in Germany

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بی اور نصابی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



Dr. Willmar Schwabe
Germany
From Nature. For Health.



Partner:
Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-3211535
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-3637311
www.drhamid-schwabe.com

READING
Section





مدافعتی نظام، جسمانی تحفظ کا ساماں

Autoimmune Disease کیا ہیں؟ ان سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

ڈاکٹر نظام علی

انسانی جسم کا مدافعتی نظام یعنی Immune System کسی ملک کی سرحدی فوج کی طرح گویا جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ جوں ہی کوئی بیرونی شے سرحد عبور کرتی ہے تو یہ نظام متحرک ہو جاتا ہے اور نبرد آزما ہونے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ ہمارے مدافعتی نظام کی یہ بنیادی ذمہ داری ہے کہ وہ باہر سے حملہ آور ہونے والے کسی بھی محرک کو پہچانے اور اگر یہ جسم کو نقصان پہنچانے کے ارادے سے آیا ہو تو اس کا قلع قمع کرنے، لیکن کبھی کسی وجہ سے ہمارا اپنا مدافعتی نظام اس قابل نہیں رہتا کہ بیرونی حملہ آور کی پہچان کر سکے۔ ایسی صورت حال میں یہ اپنے جسم میں موجود خلیات کے خلاف ہی محاذ جنگ کھول لیتا ہے جس کی وجہ سے جسم کا نظام مملکت درہم برہم ہو جاتا ہے۔

ہونا اور دیگر جلدی عوارض لاحق ہو سکتے ہیں۔

دیگر وجوہات

اس حقیقت سے بھی انکار ممکن نہیں کہ موجودہ دور میں بھی آٹو ایمن ڈیزیز کی حتمی وجوہ کو تلاش نہیں کیا جاسکتا تاہم کسی حد تک انٹیکشن سے بچاؤ، غذائی کمیائی زہروں سے بچاؤ اور نوزائیدہ بچے کو گائے کا دودھ پلانا اہم وجوہ ہو سکتی ہیں۔

ہمارے جسم میں خلیات کا ایک ایسا جال بچھا ہوا ہے جو پورے جسم کے بچے بچے پر موجود ہے۔ اسی نظام کے تحت آپ کسی بھی حملہ آور سے محفوظ رہ سکتے ہیں یعنی بیماریاں حملہ آور نہیں ہو پاتیں۔ خود کار مدافعتی نظام یا Immune System کے دو حصے ہوتے ہیں۔

1- پیدائشی یا جنیٹل نظام Innate

2- حاصل کیا جانے والا نظام Acquired

تاریخ اختیار دوسرے حصے یعنی حاصل کئے جانے والے نظام پر ہوتا ہے۔ ہم کس قدر صحت مند یا غیر صحت بخش ماحول میں رہ رہے ہیں یا صحت بخش غذا لیتے ہیں یا نہیں، ہماری ابتدائی نشوونما بہتر طریقے سے ہوئی یا نہیں۔ اس قدر ہماری قوت مدافعت بھی مستحکم ہوگی۔ ایسے افراد جن کے جسم میں قوت مدافعت مستحکم ہوگی وہ کم سے کم یا بالکل بھی موٹی تغیرات کے اثرات قبول نہیں کرتے۔ ان کے جسم میں کوئی بھی بیرونی حملہ آور داخل ہوگا تو اس نظام کے خلیات فوری متحرک ہو کر ایک قسم کی پروٹین کی افزائش کرنے لگتے ہیں جنہیں Antibodies کہا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی پروٹین ہے جو Plasma Cells سے خارج ہوتی ہے اور حملہ آور جراثیموں کو پہچاننے اور تباہ کرنے میں معاون ہے۔ پیدائشی یا جنیٹل نظام مدافعت میں اس قدر صلاحیت ہونی چاہئے کہ یہ بغیر Antibodies کے ہی سفید خلیات کو متحرک کر کے بیرونی حملہ آوروں کو ہلاک کر سکتا ہو لہذا یہ نظام ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔

Autoimmune Diseases یا بیماریاں دوسری قسم کے ایمن سسٹم یعنی حاصل کیا جانے والا ایمن سسٹم میں خرابی کے سبب لاحق ہوتی ہیں۔

ڈیپریس ٹائپ-1

یہ بھی آٹو ایمن سسٹم کی خرابی سے لاحق ہونے والا مرض ہے۔ جس کے سبب انسانی جسم مختلف عوارض کی آماجگاہ بن جاتا ہے دیگر چند بیماریوں کی فہرست کچھ یوں ہے:

کھجائیں Alopecia Areata

ایمیہیا کی ایک قسم Hemolytic Anemia

ایمیہیا کی دوسری قسم Pernicious Anemia

چھاپائش

لوجوائی میں آرٹھرائٹس

گردے کا عارضہ

تھائی رائیڈ کی خرابی

دل کا عارضہ

ملٹی اسکلروسیس Multiple Sclerosis

سورکسیس Psoriasis

رھیماٹائڈ آرٹھرائٹس Rheumatoid Arthritis

یہ نارینے 45 برس کی عمر سے شروع ہو سکتے ہیں تاہم اگر متوازن غذا اور ورزش کے ساتھ صحت مند طرز حیات اپنالی جائے تو بہت حد تک مدافعتی نظام کو توی تاپا جاسکتا ہے۔

سرخ گوشت سے پرہیز کیوں کیا جائے؟

اس لئے کہ سرخ گوشت میں ایک ایسے مادے (الٹیکیل) کا پچھلا ہے جو انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد Autoimmune Diseases کا باعث ہو سکتا ہے۔

ان بیماریوں کا دائرہ کار

* یہ جسم کے کسی بھی حصے یا نظام جیسے دل، دماغ، اعصاب، عضلات، جلد، آنکھیں، جوز، بیچرہ، گردے، خور، خون کی تالیاں اور بائیس کے اعضاء وغیرہ کو متاثر کر سکتی ہیں۔

* بیماری کی سب سے پہلی اور مشترکہ علامت سوزش یعنی (Inflammation) کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے جس کی وجہ سے متاثرہ حصے پر سوزش، گرہائش، درد اور سوجن نمایاں ہونے لگتی ہے۔ اگر بیماری کا حملہ جوزوں پر ہوا ہو جیسے آرٹھرائٹس کا تلب، وزن کا بے عتنا اور عضلات میں درد محسوس ہوتا ہے۔

* اگر یہ حملہ جلد پر ہوا ہو تو اس کی علامتوں میں جلد کی سوزش، جلد کا بد رنگ

اسکول بیگز بھاری کیوں ہوتے ہیں؟

یہ رجحان ہیلتھ کیئر ٹائم بم کی شکل اختیار کر رہا ہے

آئرلینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق 12 برس کے بچوں کو 3.7 کلوگرام اور 17 برس کی بچی کو 5.5 کلوگرام اور بچے کو 6.2 کلوگرام سے زائد وزنی بیک نہیں اٹھانا چاہئے۔

معاشرے کی اولین ذمہ داری ہونی چاہئے۔ یونیورسٹی آف فری اسٹیٹ (سائٹھ افریقہ) کے Occupational Therapy کے مطالعے کے مطابق بچوں میں کمر کے درد کی اہم وجہ زائد وزن اٹھانا تھا۔ اس طرح کمر پر بیک اٹھانے کے چلنے سے کمر کا خم پیدا ہوتا ہے جسے طبی زبان میں Scoliosis کہا جاتا ہے۔

شوئدر بیگز بھی نقصان دہ

یہ بیگز اس لئے مفید نہیں کیونکہ ان کی وجہ سے بچوں کے سینے کے عضلات متاثر ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے آئٹس جو تکالیف لاحق ہوتی ہیں وہ لڑکپن تک جاری رہتی ہیں۔ بعض بچوں کا کمر نکل آتا ہے، جو بچے ایک کانڈھے پر اپنا اسکول بیک اٹھائے رکھتے ہیں اس سے بھی ان کی ریزہ کی ہڈی اور اس کے مہرے متاثر ہوتے ہیں۔

Charity Back Care کا کردار

اس برطانوی تنظیم کے مطابق برطانیہ جیسے ملک میں بھی ہر بچہ اسکول بیک کی شکل میں اپنے وزن سے 20 سے 25 فیصد زائد بوجھ اٹھانے پر مجبور ہے۔ اسی تنظیم کے رکن نے اس رجحان کو ہیلتھ کیئر ٹائم بم کی شکل قرار دیا ہے۔ جان اسٹیونز کی رپورٹ کے مطابق اسکول جانے والا ہر برطانوی بچہ اوسط 23.22 پاؤنڈ وزن اپنی کمر یا کندھے پر لادنے کے لئے مجبور ہے جبکہ دنیا میں جہاں جہاں اس سلسلے میں تحقیق ہو رہی ہے، اس کے مطابق بچوں کو ان کے وزن کا 10% سے 15 فیصد وزن ہی اٹھانا چاہئے۔

سائٹھ افریقہ کے آرٹھو پیڈک سرجن ڈاکٹر زبیر کا کہنا ہے کہ بچوں کو اپنے وزن کے مقابلے میں صرف 10 فیصد وزن اٹھانا چاہئے۔

سنگاپور کے محکمہ صحت اور تعلیم نے یہ وزن بچے کے وزن کے مطابق 15 فیصد تک تجویز کیا ہے۔ پڑوسی ملک بھارت کے مرکزی تعلیمی بورڈ کے تحت ہدایات جاری کی گئیں کہ پہلی اور دوسری جماعت کے طالب علموں کے لئے ایک یا دو کلوگرام کا بیک، تیسری چوتھی جماعت کے لئے 3 کلوگرام کا بیک یا پانچویں چھٹی کے لئے 4 کلوگرام اور آٹھویں سے بارہویں جماعت کے طلباء کے لئے بیک کا وزن 6 کلوگرام سے زائد نہیں ہونا چاہئے۔

بچوں کے اسکول کے بیک روز بروز بھاری ہوتے جا رہے ہیں، بچوں پر علم کا بوجھ لادنے کی بجائے کتابوں، کامیوں کا بوجھ لادنا جا رہا ہے۔ اسکول کی Vans میں بچے اور اس کی چھت پر بیٹے رکھے ہوتے ہیں اور دو چار سائٹھ پر لٹکا دیئے جاتے ہیں۔ آٹھویں اور پانچویں جماعت کے بچوں کو 300 صفحات کی کم از کم 16 کتابیں، جرنل اور دو سے چار ریسرچ دیئے جاتے ہیں۔ ہوم ورک اور اسکول ورک کی کتابیں علیحدہ ہوتی ہیں۔ بے شک ایسا شروع سے ہوتا چلا آ رہا ہے۔ انگریزی میں گرامر اور لٹریچر کی کتابیں الگ ہیں۔ کبھی کوئی ٹیچر غیر حاضر ہو تو دوسرے مضمون کی ٹیچر آ کر ٹائم ٹیبل سے ہٹ کر پڑھاتی ہیں اس لئے اکثر و بیشتر ٹائم ٹیبل پر عملدرآمد نہیں ہوتا۔

ایک اسکول بیک کا وزن 7.6 کلو ہوتا ہے۔ جیسے جیسے بچوں کی کتابوں اور کامیوں کی تعداد زیادہ ہوتی گئی، اسکول کے بیگز کے وزن ان بھی بدلتے گئے۔ اب مارکیٹ میں ایسے بیگز بھی ہیں جنہیں ضرورت کے مطابق پھیلا یا جاسکتا ہے۔ ان میں پینل بکسر، فلاسک اور فنن بکس کے خانے بھی بنائے گئے ہیں۔ کچھ بچے ٹرائی بیگز استعمال کر رہے ہیں جو بلاشبہ بیرونی ملکوں میں بچے اور بڑے اسکول اور سفری ضروریات کے لئے عام استعمال کرتے ہیں مگر وہاں سڑکیں اور فنٹ پاتھ بھی تو صاف و شفاف ہوتے ہیں۔ پاکستان میں خال خال ہی ایسے فنٹ پاتھ اور شاہراہیں ملتی ہیں جہاں ٹرائی بیگز کو آرام سے ٹھسٹنا جاسکے۔

بچے کی کامیوں کی تعداد بھی زیادہ ہوتی ہے اور صفحات بھی، اسکول کی انتظامیہ اور تاجروں کو اس کا مالی فائدہ ہوتا ہے کہ اسکول کے ماہوگرام کے ساتھ 50 روپے والی کاپی بھی 100 روپے میں بک جاتی ہے۔

صحت کے مسائل

بچوں کی ریزہ کی ہڈی کی تکالیف اور کمر کا درد ایسی شکایات عام سننے میں آتی ہیں۔ ہڈیاں مضبوط ہونے کے دور میں انہیں وزنی اشیاء کے بجائے صحت بخش خوراک اور متوازن غذا خاص کر دودھ دستیاب ہونا چاہئے مگر گرانی کے اس ہوشیار دور میں متوسط طبقے کو غذائی قلت جیسے مسائل درپیش ہوتے ہیں۔ ہم یہ سمجھنے کے لئے کیوں تیار نہیں کہ نئی نسل کی نشوونما کے لئے اسے صحت مند بنانا بھی ہمارا فرض ہے۔ جسمانی تقاضے پیدا کرنے والے اقدامات سے بچاؤ بہت ضروری ہے۔ صحت کے عالمی ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کی صحت بر

ماہرین کہتے ہیں کہ بچوں کا بیک ان کے اپنے قد کے مطابق مناسب ہونا چاہئے تاکہ بچے اس میں فالتو چیزیں بھر کر اسے وزن دار نہ کر سکیں۔ بیک تو ہرگز بھی کمر سے 10 سینٹی میٹر سے زیادہ نیچے نہیں آنا چاہئے۔ بیک کی سلامتی مضبوط ہونی چاہئے، شوئدر بلیٹ چوڑی، مضبوط اور نرم فوم کی تہہ والی ہونی ضروری ہے۔

بیک کھینچنے والا ہینڈل ضرورت کے مطابق چھوٹا اور بڑا ہونا ضروری ہے۔ اس میں شوئدر ریٹشس بھی ہونا چاہئے۔

پیرنٹس ٹیچرز میٹنگ میں یہ مسئلہ زیر بحث لایا جائے

والدین اور اساتذہ کی ہونے والی ملاقاتوں میں یہ نکتہ ضرور اٹھائے کہ ٹائم ٹیبل پر عملدرآمد کیا جائے۔ اسکول کی انتظامیہ بچوں کو ایسے لاکر والاٹ کر دیں جن میں اضافی کتب، غیر ضروری کامیاں یا اسٹیشنری محفوظ کی جاسکے۔ بچے اور اساتذہ ان لاکر کی کامیاں محفوظ رکھیں اور صرف ہوم ورک کی کامیاں بچوں کو کمر لے جانے کی اجازت دی جائے۔ بچوں کو پینل بکس دیتے وقت خیال رکھیں کہ یہ دعوائی یا ٹن کے نہ ہوں۔ پلاسٹک یا جنرل جیسے موٹے کپڑے کے ہوں تو بہتر ہے تاکہ یہ اسٹیشنری رکھنے کے بعد وزنی نہ ہو سکیں۔

کیریئر کے انتخاب میں، مضامین کے چناؤ میں، بچوں کی مدد کریں

منیرہ عادل

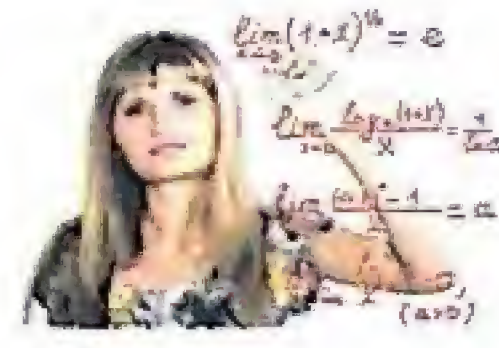
بی بی اے کے ایک طالب علم کو شدید سر درد اور دھڑکن تیز ہوتی محسوس ہوتی۔ ماہر طب سے اپنا مسئلہ بیان کرتے ہوئے اس نے بتایا کہ ہر وقت اس شدید سر درد کی وجہ سے میں نہ چڑھ سکتا ہوں نہ سوسکتا ہوں اور نہ کھانی سکتا ہوں۔ اگر میں امتحان میں ملل ہو گیا تو میرے والدین میرا جینا مشکل کریں گے۔

ماہر طب نے ان کو بتایا کہ ادویات اس مسئلے کا حل نہیں ہیں۔ نظرات سے دور رہیں۔ اپنے فی وی دیکھتے اور کمپیوٹر استعمال کرنے کے اوقات کار میں کمی لائیں۔ چائے، کافی، کولڈ ڈرنکس کے بجائے گرم دودھ میں شہد ملا کر غروب آفتاب کے بعد پی لیا کریں۔ اس طرح آپ بچوں جیسی پرسکون نیند سونیں گے۔

درج بالا صورت حال بے شمار جوانوں کے ساتھ درپیش ہیں۔ اکثر والدین بھی ماہرین طب سے اس مسئلے کا حل جاننا چاہتے ہیں کہ ان کے لائق فائق بچے کو نیند نہیں آتی یا وہ بھوک کی کمی کا شکار ہے۔

عموماً والدین کا یہ کہنا ہوتا ہے کہ وقت بدل گیا ہے۔ اب پڑھائی پہلے کی بہ نسبت بہت مشکل ہو گئی ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ بچے کی تعلیمی قابلیت کو نظر یہ بیان کرتے ہیں کہ ان کے بچے کا داخلہ شہر کے سب سے اعلیٰ تعلیمی ادارے میں ہو گیا ہے۔

فی زمانہ بچے کی تعلیمی استعداد بڑھانے، اس کی علمی قابلیت کی بناء پر اس کی شخصیت میں پیدا ہونے والے بھمارے زیادہ والدین بچے کی کارکردگی کو



ماہر طب نے ان کو مشورہ دیا کہ بال کرنے کی وجہ پر وہ نہیں کی کمی ہے۔ اسماٹ نظر آنے کے لئے باقاعدگی سے ورزش کریں۔ سبز یا کھائیں، گوشت کھانا چاہیں تو گرل کر کے کھائیں مثلاً پھلی گرل کر لیں۔ اس طرح آپ کے بال نہیں گرے بلکہ آپ کا وزن گرے گا اور سب سے اہم نظرات اور ذہنی دباؤ سے دور رہیں۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ والدین اس بات کو سمجھیں کہ اچھے گریڈ لانا کامیابی تو ہے مگر علم کے حصول کا مقصد آگہی ہے۔ تعلیم یافتہ انسان بھی جہالت کے اندھیروں میں نہیں بھٹکتا اور زندگی میں کامیاب اور خوش رہتا ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اعلیٰ گریڈ کے حصول کے لئے بچوں کو زبرد پاؤ کرنے کے بجائے ان میں علم کی لگن کو پیدا کریں اور پرسکون ہو کر تعلیم حاصل کرنے دیں۔

د نظر رکھتے ہیں۔ بچے کی اعلیٰ کارکردگی جس کو وہ اپنے حلقہ احباب میں فخریہ بیان کر سکیں۔ اس کے لئے عموماً بچے پر اس قدر دباؤ ڈالا جاتا ہے کہ وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ مسائل حد درجہ بڑھ جاتے ہیں۔ جب پڑھائی کے ساتھ خوبصورتی، اسماٹنٹس وغیرہ کے لئے بھی دباؤ ڈالا جائے۔

توانوں کی ایک طالبہ نے ماہر طب سے رجوع کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا کہ ”میں اپنے تعلیمی میدان میں محنت کرنے کے ساتھ اسماٹ بھی لگنا چاہتی ہوں لیکن میرا وزن کم ہونے کے بجائے میرے بال گرنا شروع ہو گئے ہیں۔ آپ بتائیے کہ میں کیسے خوبصورت اور اسماٹ ہوں، اس کے لئے کیا طریقہ اختیار کروں۔ والدہ کا اصرار ہے کہ تعلیمی میدان میں قابلیت کا مظاہرہ کرنے کے ساتھ مجھے اسماٹ نظر آنا ضروری ہے ورنہ میرا رشتہ نہیں ہوگا۔“



کیا ایک پیڑ سے 100 پھل حاصل ہو سکیں گے؟ گرافنگ ٹیکنالوجی کے کرشمے

ایک سی پیڑ پر 40 اقسام کے پھل لگانے کا ریکارڈ بنا کر دنیا کو حیران کر دینے والے امریکہ کے ماہر علم نباتات نے اعلان کیا ہے کہ وہ اب ایسے پیڑوں کی تیاری کا کام ہوسے بتانے پر شروع کر چکے ہیں جن پر 100 سے زائد پھلوں کی افزائش اور پیداوار کو ممکن بنایا جائے گا۔

کردی ہے۔ ماہر نباتات پروفیسر وان ایکنون کہتے ہیں کہ وہ یہ بات بتانے میں فخر محسوس کر رہے ہیں کہ اس درخت پر اگلنے والے تمام پھل تمام موسموں میں آگ رہے ہیں اور انہیں گرمیوں کے پھل سردیوں اور سردیوں کے گرمیوں میں مل رہے ہیں۔

ذائقے کی بات اور گرافنگ ٹیکنالوجی

شکاگو میں اس درخت کا پھل کھانے والوں کا کہنا ہے کہ اس پر اگلنے والے ہر پھل کا ذائقہ محفوظ ہے۔ آڑو، سیب، نارنگی اور چکوترا اپنے اصل ذائقے میں محفوظ ہیں۔

گرافنگ ٹیکنالوجی کی مدد سے دنیا کے مختلف حصوں میں سردیوں اور گرمیوں میں آگ پیدا ہونے والے پھلوں کو کسی بھی دوسرے ملک میں یا آسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ وہ اس تکنیک کو دنیا کے مختلف ممالک میں یا آسانی پھیلا سکتے ہیں۔ دنیا میں معدوم ہونے والے پھلوں اور اہم ادویات میں استعمال ہونے والے مہنگے پھلوں کو اس طرح حاصل کرنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے کیونکہ انہوں نے درخت سے حاصل کئے جانے والے 40 میں سے 35 پھلوں کا کلینکل تجربہ کر لیا تو پتا چلا کہ پھلوں کا ذائقہ، تاثیر اور ان پھلوں کے اندر پائے جانے والے Floral-diagram تک میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔

پروفیسر وان ایکنون کے مطابق ایک درخت سے پیدا ہونے والے یہ پھل 9 ہفتے تک تازہ رہ سکتے ہیں یعنی ان کی حیثیت لائف ٹائم پھلوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔

کر کے آڑو، انار، انجیر، سیب، نارنگی، چکوترا، کاجو، پست، بادام، چیری، خوبانی اور آلو بخارے سمیت کئی پھلوں کی شاخوں کو لگایا۔ اس درخت کی اس وقت کی پوزیشن بہت اچھی ہے اور 40 اقسام کی شاخوں میں ایک ساتھ پھل آپکے ہیں۔

پروفیسر وان ایکنون کہتے ہیں کہ 40 پھلوں کے حامل درخت کو تیار کرنے میں انہیں 5 سال کا عرصہ لگا جبکہ اس درخت کی شاخوں کے مختلف رنگ ہیں جو دیکھنے میں نہایت حسین لگتے ہیں۔ وان ایکنون کے مطابق اب وہ چاہتے ہیں کہ امریکہ کی تمام ریاستوں میں ایسے درخت لگائیں گے۔ انہوں نے اب تک 16 عدد درخت تیار کئے ہیں جن پر 40 پھلوں کی شاخوں کی فلکاری کی گئی ہے اور ان درختوں نے پھلوں کی افزائش شروع

امریکہ جریدے سان فرانسسکو کروئیکل نے ایک رپورٹ میں سیرا کیوز یونیورسٹی سے تعلق رکھنے والے ماہر علم نباتات پروفیسر وان ایکنون کا تعارف پیش کرتے ہوئے بتایا ہے کہ انہوں نے اپنے شوق کو ایسا رنگ دیا ہے جس پر دنیا بھر میں ان کی دھوم مچ گئی ہے۔ امریکی جریدے شکاگو ٹریبون نے بھی اپنی رپورٹ میں بتایا ہے کہ پروفیسر کے نزدیک سب سے اہم یہ چیز تھی کہ وہ امریکہ میں ایسی پھلوں کی اقسام کو بچانا چاہتے تھے جو معدوم ہوتی جا رہی تھیں اس لئے انہوں نے اپنے باغ میں ایسے درخت کی فکرم کاری کا انتظام کیا جس کی مدد سے انہوں نے مختلف پھلوں کو محفوظ کرنے کا فریضہ انجام دیا ہے۔

پروفیسر وان ایکنون کہتے ہیں کہ انہوں نے اپنے قلمی درخت پر ایک ایک



نازک چوڑیوں کی حفاظت

مشرقی روایات اور چوڑیوں کا
چولی دامن کا ساتھ ہے

شمینہ فیاض

چوڑیاں صنف نازک کی نمائندگی کی مثال تصور کی جاتی ہیں۔ خوشی کا کوئی بھی موقع ہو مشرق میں چوڑیوں کے بغیر منانا ناممکن تصور کیا جاتا ہے۔ اس افراطی اور مہنگائی کے دور میں جب لوٹ مار کا بازار گرم ہے سو ہا ہنگامہ کے لیے سونے، پیرے کے ننگن اور چوڑیوں کو پہننے کے لیے سوچنا پڑتا ہے۔ ایسے میں خواتین کی پہلی ترجیح وہ آرٹیفیشل چوڑیاں اور کڑے ہوتے ہیں جو ان کے حسن کو سنوار دیں اور دیکھنے میں قیمتی اور لباس کے ہم آہنگ بھی ہوں۔

جب ہم کہیں جانے کے لیے تیار ہوں اور معلوم ہو کہ ہمارے اتنے پسندیدہ کڑوں کے ٹک نکل گئے ہیں یا ان پر کلونس آگئی ہے یا پھر دوسری جیوہری کی رگڑ لگنے کے باعث رنگت خراب ہوگئی ہے تو ساری تیاری دھری رہ جاتی ہے اس لیے آرٹیفیشل چوڑیوں کی حفاظت ایک انتہائی ضروری اور اہم مسئلہ بن جاتا ہے۔ ویسے تو بازار میں بہت سے اسٹینڈ دستیاب ہیں، جو شیشے، المونیم، پلاسٹک اور لکڑی کے علاوہ کئی مٹھر میں مل جاتے ہیں لیکن ایک تو وہ جگہ بہت لیتے ہیں اور ان کی راڈز میں لگی چوڑیاں بھی کبھی کبھی اسی رگڑ سے خراب ہو جاتی ہیں جس کی ہمیں امید نہیں ہوتی اس لیے چوڑیوں کی حفاظت بہت نرمی سے کی جائے تو ان کے سالوں تک نہ تو رنگ خراب ہوتے ہیں اور نہ ہی ٹک جھڑتے ہیں اس طرح تین موقع پر کوئی پریشانی بھی نہیں اٹھانی پڑتی۔

چوڑیوں کو محفوظ کرنے کے لیے آپ بہت سادہ اور آسان طریقے اپنا کر ان کے لیے چھوٹے چھوٹے کور اور اسٹینڈ بنا کر نہ صرف ان کی حفاظت کر سکتی ہیں بلکہ کسی کو چھرا کر تھنڈ بھی دے سکتی ہیں۔

• چھوٹے سائز کے روئی یا فوم سے بھرے گاؤٹھکے بنائے جو بہت آسانی سے مونا خواتین ہی لیتی ہیں مگر خیال رہے کہ چوڑیوں کے سائز کی مناسبت سے ہوں۔

READING
Section



- جوتے کے خالی ڈبے پر جنھن کا مونا کپڑا یا بلیکے فوم کی شیٹ کے ساتھ اپنی پسند کا کوئی بھی کپڑا لگا کر سی لیں اور گتے کے ڈبے پر اس شیٹ کو یا تو سی لیں یا گوند کی مدد سے چپکالیں۔
- پلاسٹک کی شیٹ پر زپ اور کپڑے کی مدد سے ہی کراہیک باکس کی شکل دے کر بھی چوڑیوں کو محفوظ بنایا جاسکتا ہے۔
- گاؤٹھکے پر چوڑیاں چڑھانے کے بعد ان پر پوئی تھن بیک چڑھانے سے وہ کافی عرصے تک کالی نہیں پڑتیں۔

- ہر سیٹ کو دوسرے سیٹ سے بچانے کے لیے گتے یا فوم کی چلی جب تک کہ ڈبے میں رکھیں تاکہ وہ آپس میں نہ ٹکرائیں۔
- چوڑیوں کو ایسے کور میں بھی رکھا جاسکتا ہے جو زپ، ٹیچ مین یا چپکن پٹی سے کھلتے اور بند ہوتے ہوں تاکہ حفاظت کے ساتھ ساتھ کالے اور رکھنے میں آسانی ہو۔
- کپڑے اور بلیکے فوم کے چھوٹے ٹوٹے ہٹا کر ان میں علیحدہ علیحدہ کڑے رکھیں تاکہ ٹک نہ لگیں اور رگڑ سے بھی محفوظ رہیں۔



چار کول گرلز کھانوں کا ذائقے دار مرکز

ایسے کھانے اور اسٹیکس جنہیں خاص انداز سے چار کول گرلز (کولوں کی آگنی) پر پکایا جاتا ہے۔ ہم چند سیکنڈ میں انہیں چکھ کر یا تو واہ واہ کہتے ہیں یا ٹیڑھے آگے سرکا دیتے ہیں۔

کائناتی نیشنل کھانوں کے لطف ایسے ہی کسی ریسٹورنٹ میں آتا ہے جب آپ اسٹارٹر سے لے کر خاص ڈش تک جو بھی کھاتے ہیں انکا ذائقہ برسوں کیساں ملتا ہے۔ Arizona Grill ایسا ہی ریسٹورنٹ ہے جہاں چھ برس پہلے کھائے ہوئے Fire Steak کا مزہ آج بھی جوں کا توں تھا۔ ہماری ساتھی کا کہنا تھا کہ "شاید ان کا شیف تبدیل نہیں ہوا ہے جبکہ شہر میں اب ایک نہیں کئی نئے ریسٹورنٹ بن چکے ہیں"۔ بات سے بات نکلی تو شروعات میں Fried Calamari اور باربی کیو گولڈ پر جانے کا ٹھہر گئی۔

پچھلے پانچ برسوں سے ایک ہی جگہ پر قائم اس ریسٹورنٹ کی ارتقا میں نے حال



بھائی گے۔

اگر آپ Italian، Hawaiian اور Mexican فوڈ کھانے میں دلچسپی رکھتے ہیں تو یہاں ایک ہی جگہ کے نیچے ذائقہ دار Steaks موجود ہیں ان میں سے کوئی ایک ضرور چکھئے۔

اگر کھانا پکانا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے تو ریسٹورنٹ میں مینیو میں سے صحیح ڈش آرڈر کرنا بھی کسی ایڈ وینچر سے کم نہیں ہوتا۔

Arizona Grill کی خاص بات یہ ہے کہ ان کے کھانوں کی پکی ہوئی شکل میں قدرتی جزئیات کا ذائقہ قائم رہتا ہے۔ کولوں پر پکانا بھی آسان طریقہ



فائر اسٹیک



فیش اینڈ چیپس



امریکن آئیٹم

سی فوڈ میں کیا ہے؟

مینیو کے ایک حصے کو Jewel from the sea کا نام دیا گیا ہے۔ اس میں گرلز تندرستی فیش جیسے اور ہلکے جیسے چاہیں ذائقے میں آرڈر کریں اور اگر کچھ بنا چاہتے ہوں تو Cilantro Chilie Fish ضرور آزما لیں۔ اب تک آپ نے ایسی پھلی شاید ہی چکھی ہو۔ واپسی تک ہماری رائے بدل چکی تھی۔ اب کھنے بھر بعد جب ہم لوہے تو اس قدر سیر شدہ تھے کہ بیان سے باہر ہے۔ یہاں معیار بھی ہے اور کھانوں کی مقدار بھی اچھی خاصی ہے۔

کار نہیں ہے۔ ان میں حرارت کے استعمال کے لئے خاص درجہ کی مہارت کا ہونا ضروری ہے اور یہ ہنر اس ریسٹورنٹ کے شیف اور ان کے معاونین کو خوب آتا ہے۔

اگر آپ Pan Grilled Chicken کا ذائقہ پسند کرتے ہوں تو ضرور چکھئے ورنہ ہم آپ کو شاکنگ کھانے کا مشورہ بھی دیتے ہیں۔

بچوں کے لئے بھی یہاں ذائقوں کی ایک حیرت انگیز دنیا موجود ہے۔ Fish & Chips اور Pasta Alfredo کے ہلکے معالے انہیں یقیناً

ہی میں سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کراچی میں شارع قائدین کی مرکزی شاہراہ پر نئی شاخ قائم کی ہے۔ زمزمہ کراچی والی برانچ کی اندرونی آرائش بے حد پرکشش ہے۔ سرخ اور گندمی رنگ کے ساتھ بڑی مہارت سے آرائش مکمل کی گئی ہے۔ نئی شاخ میں جگہ کی گنجائش زیادہ ہے۔ سوپ کی ورائٹی میں Cream of Tomato کا ذائقہ بہتر ہے مگر اسٹیکس کا جواب نہیں چاہے Char-Grilled Steaks اور American Fire اور Peppercorn ان میں بھی پکنائی اور سائز کا ذائقہ علیحدہ محسوس ہوتا ہے۔

کھانا پک گیا؟

اب اوون کی ہو جائے صفائی...

سعدیہ رضا

جب کھانا پک چکے تو Oven میں کھانوں کی مہک کا آنا لازمی ہے۔ خاص طور پر لہسن اور پیاز کی بو تو زیادہ شدید ہوتی ہے۔ اب جب تک آپ اوون کی اچھی طرح صفائی نہ کر لیں، کوئی دوسری چیز پکانا دشوار ہو جاتا ہے۔ یہ صفائی بہت سست نہیں۔ اگر آپ بروقت صفائی نہیں کریں گی تو بو بس جائے گی اور جب تک دوسری بار کھانا پکانے کی باری آئے گی تب تک صورتحال اور بھی خراب ہوگی۔ بہتر یہی ہے کہ ہاتھ کے ہاتھ اوون صاف کر لیا جائے۔

قرم کرٹر اور پیٹ احتیاط سے باہر نکال کر پہلے دھو لیں اور خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔ Racks کو احتیاط سے رکھیں۔ اگر کھانے کے موٹے ذرات گرے ہوئے ہیں تو خشک کپڑے سے پہلے اسے صاف کر لیں۔ دستانے پہنے اور کسی اچھے ڈرنجٹ کو نیم گرم پانی میں گھول کر اسٹیج کی مدد سے صاف کر لیں۔ اسٹیل ڈول کا استعمال اوون پر خراشیں ڈال دے گا۔ نرم اسٹیج سارے داغ دھبے اور نشانات مٹا دے گا۔

بعض سوڈا امونیا بہت چکنائی والے برتنوں کو مکمل طور پر صاف کر ڈالنا ہے چنانچہ اس سے کام لیجئے۔ دو کھانے کے چمچ سرکے یا تھوڑے سے لے دوں کے عرق کی مدد سے گہرے دھبے یا نشانات صاف ہو جاتے ہیں اور کھانوں کی بو بھی جاتی رہتی ہے۔

اگر سالمین پیٹ سے اچھل کر اوون کی چلی سطح پر گر گیا ہو تو اسٹیج کی مدد سے صاف کر لیں۔ اسٹیج سالمین جذب کر لے گا۔ اگر یہ خشک ہو چکا ہے اور بہت دیر سے صفائی نہیں ہوئی تو ایک برتن میں کھانے کا سوڈا اور سرکہ ملا کر ان کا آمیزہ بنائیں اور جہاں جہاں چکنائی موجود ہے وہاں پر آمیزہ پھیلا دیں۔

سوڈے میں سرکہ بہت احتیاط سے ملا نا ہوتا ہے کیونکہ سرکہ جھلے پیدا کرنے لگتا ہے لہذا اوونوں میں سے کوئی ایک چیز استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ ایک گھنٹے بعد پلاسٹک کا برش لے کر اوون کی باقی صفائی کر لیجئے اس طرح اوون کی سطح شفاف ہو جائے گی اور اس پر تیز دھاری خراشیں نہیں آئیں گی۔

اب ڈسٹر گیا کر کے اندر تک پونچھ لیجئے۔ اوون میں کوئی ڈرنجٹ، سرکہ یا سوڈا کسی سطح پر لگا نہ رہے دیں۔ ڈسٹر کو دو تین پانیوں میں دھوئیں، چھوڑیں اور سطح صاف کر لیں۔

اب رکیوں کو بھی صاف کپڑے سے پونچھ کر اوون میں ان کی جھبوں پر لگا دیجئے۔



مانیکر وہی اوون کی صفائی کے دوران اس کے پلیٹر کا خاص خیال رکھیے۔ اوون کا پلیٹر بہت تازک چیز ہوتی ہے اسے دھوتے اور پونچھتے وقت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے۔

کبھی کوئی دھاتی چمچی یا چیز اوون میں نہ رکھیے یہ جل سکتا ہے اور خراب ہو سکتا ہے۔ Microwave oven safe ڈسٹرز بازار میں عام دستیاب ہیں۔ بعض اوونز میں ڈیزائن والی کراکری رکھنے سے اوون اور کراکری دونوں کا نقصان ہو سکتا ہے لہذا احتیاط برتنے۔ آپ کا اوون سادہ ہو یعنی گھس کھانا گرم کرنے والا یا کھانا پکانے والا دونوں کی صفائی بروقت کر لینے سے بیکٹیریا پیدا نہیں ہوگا۔ اوون کو چھلے سے بہت قریب نہ رکھیے۔ اسے کھلی جگہ اور ہوا دار گوشے میں رکھنا زیادہ مفید ہوگا۔

چھلے کے قریب رکھنے سے اس کی بیرونی سطح پر چکنائی کے دھبے مستقل نشان چھوڑ سکتے ہیں۔ بحالت مجبوری اگر یہ نشانات پڑ جاتے ہیں تو آپ بیٹھے سوڈے اور لیموں کے عرق سے انہیں صاف کر لیا کریں۔ یاد رکھیں کہ ان سہولت آمیز سائنسی ایجادات نے ہماری آپ کی زندگیوں کو آسان بنا دی ہیں چوتھیکہ کوئی بڑا مسئلہ نہ آن گھیرے۔ ہمیں بھی چاہئے کہ ان مشینوں کی بروقت دیکھ بھال کر لیا کریں۔ اوون کی صفائی کے لئے یوں بھی کوئی پورا دن درکار نہیں ہوتا مگر سہولت بہت زیادہ رہتی ہے۔

پولکا ڈاٹ کے دیکھتے تو ٹھٹھاٹ

یہ گھریلو آرائش میں نفاست کا تصور پیش کرتے ہیں



خواتین کے ملبوسات ہوں یا گھریلو آرائش کے لئے مخصوص کپڑا، اس پر پولکا ڈاٹس رنگوں اور جسامت کے اعتبار سے بے حد دلکش تاثر دیتے ہیں۔ حیرت کا امر یہ ہے کہ 2011ء کا یہ مقبول پینٹن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آج پھر پسندیدہ رجحان پر غالب آ رہا ہے۔ کبھی یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بچوں کے ملبوسات یا فرنیچر کے کپڑے کی آرائش میں ان پولکا ڈاٹس کی بڑی اہمیت ہے مگر اب دیکھتے تو ٹیکسٹائل انڈسٹری میں بھی اس ٹخیل کو مختلف ثقافتی نقوش کے ساتھ ہم آہنگ کیا جا رہا ہے اور ہر جسامت کے واٹرے لباس اور صوفوں سے بستر کی چادروں حتیٰ کہ پردوں اور وال پیپر تک، گویا راج کر رہے ہیں۔ آپ کے سب سے چھوٹے بچے کے چھوٹے چھوٹے کئی کپڑے اس Dotted Pattern سے آراستہ ہوں گے اور ممکن ہے کہ ان کے دادا جی کے بستر کی چادر پر بھی یہی کلاسک ٹچ کسی اور زاویے سے پرکشش ٹخیل پیش کر رہی ہو۔

رنگوں کی آمیزش تخلیق کا اچھوتا پن ظاہر کرتی ہے۔ سردیوں میں آپ کو سیاہی مائل سرخ، نیوی، بلو، جامنی، زردی مائل بھورا اور گہرا سبز رنگ بھلا لگتا ہے۔



آرائش کریں۔ یہ بھی ایک اچھوتا تجربہ ہے مگر کبھی Focal Point کی دیوار کو پولکا ڈاٹس والے وال پیپر سے آراستہ نہ کریں اس طرح کمرے میں وسعت کم محسوس ہوتی ہے جبکہ یہ حرارت آمیز استعمال بھی ہے۔ اسی لئے یا تو کمانے کی میز پوش یا فرنیچر میں سے کوئی ایک چیز اس پینٹن سے آراستہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین کی رائے

ان میں سے بیشتر کی رائے یہ ہے کہ آپ اپنے کمروں، والوں یا برآمدوں کی پینٹن کا خیال رکھ کر فرنیچر خریدیں اور پھر اسی تناسب سے انہیں سجانے کے لئے کپڑا بھی خریدیں۔ ان ماہرین کا کہنا ہے کہ 1/4 انچ یا اس سے بھی چھوٹے سائز کے پولکا ڈاٹس زیادہ جاذب نظر ہوتے ہیں۔ بڑے سائز کے پولکا ڈاٹس بچکانہ آرائش کا تاثر دیتے ہیں لہذا ایسے بڑے Dots والے کپڑوں کا استعمال بچوں کے کمرے کے لئے بہت مناسب ہے۔

فرق اتنا سا ہوتا ہے کہ گرمیوں میں پرائمری اور سیٹل کلرز لگا ہوں کو بھاتے ہیں اور ان پر بھی پولکا ڈاٹس کے نقوش پرنٹ ہوں تو بھلے لگتے ہیں۔ سردیوں میں رنگوں کا گہرا ہو جانا موسم کی شدت سے نبٹنے کا ایک خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔ اگر سردیوں میں Animal Prints زیادہ مقبول ہوتے ہیں تو اس کی بھی یہی وجہ ہوتی ہے کہ لوگ ٹھنڈے سے بچاؤ کے لئے جانوروں کی شبیہوں سے حرارت کا تاثر لیتے ہیں۔

پولکا ڈاٹس اور دوسرے نقوش کا بھرپور سنگم ہوتا ہے

یہ ضروری نہیں کہ آپ کسی دو گرمیوں کے لئے فیکر کا انتخاب پولکا ڈاٹس والے میٹریل کا کرتی ہیں تو اسی کمرے کے صوفے کا ٹیکسچر خراب ہو جائے گا۔ بازار میں آپ کو جانوروں ہی کی نہیں کئی اور کلاسک اور جدید نمونوں کے کپڑے دستیاب ہوں گے اور یہ ضروری بھی نہیں کہ آپ سیلف پرنٹ کے کسی ایک کپڑے ہی سے سارے صوفوں کے کوشش بنالیں۔ آپ ایک کمرے کو مختلف ٹیکسچر متضاد رنگوں اور مختلف نقوش سے



گھر نظر آئے تصور سے بڑھ کر حسین 8 ذریعے اصول اپنائیے اور...

ہے۔ جوتوں میں جراثیم اور میل کچیل کا ہونا یقینی ہے۔ ایک اچھی عادت یوں اپنائیے کہ سفر سے لوٹنے کے بعد اپنے جوتوں کو صاف سوتی اور تمھوڑے سے نم کپڑے کے ساتھ صاف کر لیا کیجئے اور جو چیل عام استعمال کی ہو یا جس کی رنگت خراب نہ ہونے کا اندیشہ ہو اسے پشت سے رگڑ کر دھو کر دھوپ یا سائے میں سکھالیا کیجئے اور جوتوں کو گھر کے کسی اسٹور روم میں رکھئے اور تمام جوتے جوڑے بنا کے ایک ہی ہارٹھیک سے رکھ دیجئے۔ تقریبات میں پہننے والے جوتوں کو ڈبوں میں نہ رکھنا چاہیں تو ایک جگہ نئے جوتوں کے لئے مخصوص کر دیجئے۔ ان کی رنگت خراب ہونے سے بچانا ضروری ہے اس لئے اگر ڈبے نہ ضائع کئے جائیں، جوتے ان ڈبوں ہی میں رہنے دیئے جائیں تو زیادہ بہتر ہے۔

3- ہر روز بیدار ہونے کے بعد بستر درست کرنے کی عادت



انگریزی زبان میں بے سجانے کرے کو Picture Perfect کہا جاتا

(اگر لے جانا مقصود ہو) جھٹھے، کپڑے، جوتے اور بہت سی اشیاء اصل جگہوں سے روزانہ ہی ادھر ادھر منتقل ہوتی ہیں۔ اس کے معنی یہ ہرگز نہیں کہ انہیں سمیٹنا نہ جائے۔ عادت بنا لیجئے کہ ان سب اشیاء کو استعمال سے پہلے اور بعد میں انکے مقامات پر رکھ دیجئے۔

2- جوتے ریک پر رکھئے یا اسٹور روم میں



کئی گھروں میں گھر کے صدر دروازے کے باہر جوتوں کا ڈبیر لگا ہوا نظر آتا ہے۔ خاص کر فلیٹوں کے مکین عام روزمرہ کے چیل اور جوتے باہر دروازے کے پاس اتار کر چھوڑ جاتے ہیں۔ واٹس رومز میں علیحدہ چیل رکھے رہتے ہیں اور گھر کے اندر یا تو وہ جوتے پہننے نہیں یا پھر پورے گھر میں بچھے ہوئے قالینوں اور ٹالیپوں کی وجہ سے انہیں جوتوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ درحمان غلط ہے۔ دوسری جانب ہر کمرے کے باہر بھی جوتے اتارنا گھنٹوں گھنٹوں چلنے والے بچوں کے لئے خطرناک ہوتا

”یہ گھریا کہاڑ خانہ؟ جہاں کوئی چیز اپنی جگہ پر نہیں ملتی؟“
”ہر چیز کی ایک جگہ مقرر کیوں نہیں کر دی جاتی؟ ہر روز دفتر سے دیر ہو رہی ہوتی ہے تو محض اس پھو بڑھن کی وجہ سے...“
اللہ نہ کرے کہ آپ کے گھر کی ہرج مچ ایسے ریمارکس کے ساتھ طلوع ہو، دراصل پھو بڑھن آپ نہیں ہیں، کچھ کام روزانہ کے کرنے کے ہوتے ہیں اس لئے ان کے لئے روزانہ ہی چند گھنٹے مخصوص کرنے پڑتے ہیں اور اگر آپ بے توجہی برت لیں گی تو بچوں کے اسکول جاتے یا صاحب کے دفتر جانے کے اوقات میں افراتفری نہیں بچے گی۔ ایک روٹین سیٹ ہوگی اور آپ ہی آپ مرحلہ وار سب تیار ہوتے جائیں گے۔ ناشتے کی میز پر ہر کوئی اچھے موڈ میں ہوگا اور دن کا آغاز خوشگوار احساس کے ساتھ ہوگا۔

1- اچھی عادتیں استوار کرنا پڑتی ہیں



میل کے طور پر کڑی کی چابی، دفتر لے جانے والی دستاویزات، لیپ ٹاپ

پڑنے والے چھیننے پونچھ ڈالئے۔

6- بچن کا ڈنڈا، واش روم کا سنگ رات کو بھی صاف کریں



بچے ہوئے کھانوں کے ذرے، صابن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، ٹوتھ پیسٹ اور دوسری نفاقت سنگ میں داغ دھبے ڈال دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں مہمانوں کے لئے الگ واش روم نہیں ہے تو آپ کو اپنے کمرے سے منسلک واش روم کا سنگ دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کرنا یا کروانا ضروری ہے۔ خاص کر بچوں والے گھر میں صفائی کا کام بار بار لگتا ہے۔ اسی طرح باورچی خانے کا سنگ خصوصی توجہ چاہتا ہے آپ کو کچھ بھی پکائیں رات کو بچن ضرور صاف کر لیں اور ایک دہائی پانی گرم کریں جب کھول جائے تو بچن کے گڑھے میں اٹھ پلئے۔ خاص کر نکاسی ہو جائے اور سنگ ڈرنجٹ یا سرکے کی مدد سے دھو لیں۔ سونا کچرا ڈسٹ بن میں ڈالیں خاص طور پر چائے کی پتی چھان کر کوڑے دان میں چھینکے اسے تالی میں نہ بہائیں۔ اسی طرح بچن کا ڈنڈا بھی صاف کر کے سوئیں۔ رات کے برتن کبھی بچن میں بغیر دھلے ہوئے نہ چھوڑیں۔ کھانا پکاتے، پیش کرتے اور سینے ہوئے ہاتھ کے ہاتھ انہیں دھو کر رکھ لیں تاکہ علی السج جب آپ بچن میں ناشتے کے لئے جائیں تو آپ کو اپنا بچن صاف سٹرا لے۔

7- سونے سے پہلے بکھرے ہوئے سامان کو ضرور سمیٹ لیں



ایک اینڈ کی بات دوسری ہے آپ کو اگلے دن کی تھلیل کا احساس ہوتا ہے لیکن ہفت بھر کی ایک روٹین سیٹ کرنا ضروری ہے۔ اگلے روز اگر آپ کام کرتی ہیں تو آپ کو وقت پر دفتر بھی جانا ہے۔ بچوں کو اسکول، کالج، یونیورسٹی یا کام پر جانا ہے۔ شہر کو وقت پر دفتر جانا ہے ایسے میں اپنے اور

دوسروں کے لئے سہولتوں کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ آپ تقریب سے لوٹی ہیں تو کپڑوں کو 30 منٹ بعد دوبارہ ڈنڈوں میں لٹکا دیں۔ پچھلی صبح کے کپڑے دھلانے ضروری ہیں تو انہیں لائڈری کی جگہ پر رکھ دیں۔ الماری میں رکھنا ہے تو رکھ دیں۔ اسی طرح جوتے کسی کپڑے سے پونچھ کر انہیں ان کے ڈبوں یا ریک پر رکھ دیں۔ کاسٹیکس اور چولری بھی اسی طرح اپنی اپنی جگہوں پر رکھ دیں۔ اسی طرح پرانے اخبارات کو بھی اسٹڈی یا لائڈری میں نہ بکھرائیں ایک جگہ متعین کر کے اسٹور کر لیں تاکہ کمرے میں ترتیب قائم رہے۔ ان تمام کاموں کے لئے آپ کو کئی گھنٹے درکار نہیں صرف 5 سے 7 سیکنڈ کافی ہیں۔

عام طور پر تھیل پسند خواتین کے ماسٹر بیڈ روم کی کرسیاں پیر کے روز صاف رہتی ہیں لیکن جوں جوں ہفتہ اختتام کو پہنچتا ہے یعنی جمعہ تک اس کی پشت پرانے کپڑوں، تولیے اور دوپٹوں سے لدی نظر آتی ہے۔ یہ سراسر پھوپھو پن ہے۔ اگر کپڑے لٹکانے پر رکھے جائیں تو یہ آپ کے لئے سہولت کا باعث ہوتے ہیں اور اگر پھیلے رہیں تو گویا آپ پر حکومت کرنے لگتے ہیں۔ ایک کوفت اور الجھن کے ساتھ جو جھل پن کا احساس ہوتا ہے۔

8- شام ہونے سے پہلے پہلے گھر کے پھجواڑے کا دروازہ کھلا رکھئے



ماہرین تعمیرات کے مطابق ہمارے آپ کے گھروں میں مشرق، مغرب، جنوب اور شمال کے اطراف چلنے والی ہواؤں کی گزرگاہوں کا ہمیں علم ہو یہ ضروری نہیں اس لئے لاکھ ایئر کنڈیشنڈ گھر ہوں، کبھی کبھی تھوڑی دیر کے لئے کھڑکیاں اور دروازے کھولنا اچھا ہوتا ہے تاکہ کمرے میں بسا نہ پیدا ہو۔ تازہ ہوا آئے اور مہنوی ہوا کے بجائے آکسیجن گھر میں داخل ہو۔ شام ہونے سے پہلے ان دروازوں کو بند کر دینا ہی بہتر ہے ورنہ پھر گھر میں داخل ہو جائیں گے۔ پھر ایک نیا بکھیرا شروع ہو جائے گا۔ کبھی کبھی کوئی گھر تکمیل طور پر صاف اور شفاف نہیں رہ سکتا، کوئی بات نہیں۔ بچے ہی کیا بڑے بھی غیر منظم، بے پرواہ اور بے قاعدگی سے زندگی گزارا کرتے ہیں اس لئے جب مہمان آئیں تو آپ بے ترتیب کمرے سے انہیں دور رکھیں اور خاص کر بچوں کے کمرے میں نہ لے جائیں۔ اپنے بچوں کو نظم و ضبط کا پابند بنانے کے لئے خود آپ کو ڈسپلن کا عادی ہونا پڑے گا۔

ہے۔ اگر آپ اس طرح سے نہ سوچیں۔ یہ دیکھیں کہ صرف ایک بستر صبح کرنے سے کمرے کا 70 فیصدی تاثر بہتر ہو گیا ہے۔ بہت سا کھراؤ چادروں اور ٹیکے کی پوزیشن صحیح نہ ہونے کی وجہ سے محسوس ہوتا ہے اور آپ نے یہ سمیٹا ادھر آدھا کام پورا ہوا۔ اب ڈرینگ ٹیبل کی طرف آئیے۔ کاسٹیکس سلیٹے سے رکھئے۔ غیر ضروری چیزوں کو یہاں ذخیرہ نہ کیا جائے تو کمرے میں نفاست نظر آتی ہے۔

4- بک شیلف کی صفائی کیسے کریں؟



مطالعے کا شوق آپ کے علمی ذوق کی نشاندہی کرتا ہے۔ بے شک آپ کے گھر میں مختلف موضوعات کی ڈیروں کتب موجود ہوں۔ آپ اپنی ذاتی لائبریری کو وقت دیجئے، ہر ماہ کتب کی چھاننی کیجئے۔ کچھ کتابیں ایک بار کے مطالعے کے لئے کافی ہوتی ہیں۔ کچھ آپ کے علمی میلان کے مطابق نہیں ہوتیں لیکن آپ چاہیں تو انہیں کسی کو دے سکتی ہیں یا کسی لائبریری کو عطیہ کر سکتی ہیں اس طرح نئی کتابوں کی گنجائش لگے گی اور پرانی ریک کو جھاڑ پونچھ کے سینے سے کتابیں محفوظ کی جاسکتی ہیں۔

5- واش روم کے شاور کیبنٹ کیسے صاف ہوگی؟



اگر آپ کے واش روم میں نہانے کے لئے شاور کیبنٹ نصب ہے تو ہر بار نہانے کے بعد اس کے دروازوں پر پانی کے قطرے جمع ہوتے ہیں جو اگر مدت پونچھے نہ جائیں تو بدبو ناشانات چھوڑ جاتے ہیں۔ سرویوں میں کیبنٹ پر گرم پانی کی بھاپ کے نشان آتے ہیں اس لئے نہانے سے فارغ ہو کر واش روم کا کیبنٹ دیکھیں اور دیکھیں کہ کپڑے اور صاف کپڑے سے کیبنٹ پر

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس

میرے بچوں کو ملازمت کے سلسلے میں اکثر آؤٹ ڈور کام کرنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کے جوتوں میں پسینہ کی بو پیدا ہو جاتی ہے کیا اس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے؟

شمینہ ایوب... رحیم یار خان

اگرچہ عام حالات اور کیفیات میں ایسا ہونا معمول کی بات سمجھا جاتا ہے لیکن بہتر یہ ہوگا کہ اس سلسلے میں معالج کے مشورے سے بھی فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ اینٹی لیٹنٹ یا کسی اور قسم کے بیکنیئریل یا فنگل اینٹی سٹین کی وجہ سے بھی جوتوں اور پیروں میں بھی شدید ناگوار Smell پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سلسلے میں جتنی جلدی ممکن ہو درست تشخیص اور مکمل علاج کی طرف توجہ دینا ہے۔



ضروری ہے اور اگر اس کے پیچھے کوئی اینٹی سٹین یا جلد کی بیماری نہیں ہے تو پھر اس مسئلہ پر قابو پانے کے لئے چند طریقے پیش خدمت ہیں۔ جو تے اتارنے کے فوراً بعد انٹاری میں نہ رکھے جائیں اور موزے تو ان میں ہرگز نہ رکھیں بلکہ ٹیبلٹ رکھیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ ان کے فوری دھونے کا انتظام کر دیں اور سوپ میں سکھائیں۔ اسی طرح طبل کے کپڑے میں ہینک پاؤڈر اور ٹیکسٹ پاؤڈر کی چھوٹی چھوٹی پٹی لیاں بنائیں۔ ہر جوتے میں ایک پونٹی رکھ دیا کیجئے۔ جوتوں کے اندرونی چاہے Smell دور ہو جائے گی۔ بلا ضرورت طویل دورانیے کے لئے جوتے، موزے پہننے میں تیار رکھنے کی بجائے کیونکہ کوئی اینٹی سٹین وغیرہ نہ بھی ہو تو بھی پسینے کی زیادتی فکس اور بیکنیئر یا کی افزائش میں اضافے کی جگہ ہے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز ضرور بتادیں اور ان سے بچنے کی ترکیب بھی ضرور لکھ دیں؟

علینہ مجید... ٹنڈو جام



اس ضمن میں سب سے اہم ہے آپ کی صحت، جس کے لئے مناسب خوراک، آرام اور بھئی ورزش بے حد ضروری ہیں۔ اسی طرح کئی مرتبہ الرقی کی فیکٹس بھی اس کی وجوہات میں شامل ہوتی ہے لہذا قرسی ضمن معالج سے معائنہ ضرور کروائیں اور ان کی جراثیم پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔ اگر آپ کتابیں وغیرہ پڑھتی ہیں تو پھر خیال رکھئے کہ اس دوران روشنی براہ

راست آنکھوں پر نہ پڑے پائے۔ اسی طرح کم روشنی میں سلائی، کڑھائی اور لیٹ کر مطالعہ کرنا بھی نہ صرف آنکھوں کی بینائی کو متاثر کرتا ہے بلکہ آنکھوں اور ذہن پر پڑنے والا ہاؤ آکھوں کے گرد حلقوں میں بھی اضافہ کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ رات کو سوتے سے قبل پادام کا خاص تیل انکھوں کی پوروں کی مدد سے متاثرہ حصوں پر بہت ہی نرمی سے لگائیں۔ اس دوران پوروں کو کپھنیوں سے ناک کی جانب لے کر جائیں، جلد پر کھنچاؤ ہرگز نہ پڑنے دیں۔ ہفتہ میں تین مرتبہ اس

کلزی کے پالش والے براؤن فرنیچر کو چکانے کا کوئی طریقہ بتادیں تمام فرنیچر کو پالش کروانا تو ذرا مشکل ہوتا ہے؟

شام فرید... حیدر آباد

آپ نے بجا فرمایا فرنیچر کو پالش کروانے کے لئے اسے خالی کرنا، پالش کروانا پھر دوبارہ سیٹ کرنا تقریباً اتنی ہی مشقت کا کام ہے جتنا درودنیار پر رنگ و روغن کروانے کے موقع پر خواتین کو درپیش ہوتا ہے۔ کبھی اگر ایسی صورتحال ہو تو اس کا عمل بہت آسان ہے مثل کے کپڑے کی مدد سے فرنیچر پر سے تمام گرد و غبار اچھی طرح صاف کر دیں۔ اب ایک کمانے کا کچھ تازہ



لیوں کا برس اور 2 کمانے کے چمچے کوئی بھی پکانے کا تیل ملا کر آمیزہ بنائیں۔ اب بہت معمولی مقدار میں یہ آمیزہ فرنیچر پر لگائیں اور مثل کے کپڑے کی مدد سے فرنیچر کو اچھی طرح صاف کریں۔ آپ جوتوں کو اپنے کپڑوں کے چمچے لکھ کر درودنیار اور فرنیچر اس ترکیب سے صاف کرتی رہیں چند روز میں تمام کپڑے لگے گا اور آپ بہت زیادہ پوری نہیں پڑے گا۔ خیال رکھئے گا کہ یہ آمیزہ مثل کے کپڑے کی مدد سے ایک چھوٹے سے حصہ میں لگائیں پھر اسے ہلکے ہلکے جہاں تک ممکن ہو لے جائیں یعنی زیادہ مقدار میں اس آمیزہ کو فرنیچر پر ہلکے سے لگائیں کیونکہ اسے زیادہ سے زیادہ حاصل کر سکیں گی۔

اسکول کالج جانے والے بچوں کی سفید شرٹس پر پسینے کے نشانات پڑ جاتے ہیں۔ شرٹ کو دھو کر کتنا ہی صاف ستھرا کر دیا جائے لیکن پسینہ سے متاثرہ حصوں پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

آمنہ مجرم... سکھر



پسینے کے نشانات کپڑوں پر آنا گھر داری کے روزمرہ مسائیل کا حصہ ہے۔ خصوصاً سفید کپڑوں پر یہ تا صرف نمایاں بلکہ بد نما بھی معلوم ہوتے ہیں۔ اس کے لئے پہلے تو یہ دیکھ لیں کہ ڈیوڈرینٹ وغیرہ تو زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کیا جاتا کیونکہ اس میں موجود ایو میٹیم کپھاؤنڈ اور پسینے میں موجود نمکیات میں کیمیکل ری ایکشن بھی اس قسم کے نشانات کی وجہ بنتا ہے۔

لہذا اس سلسلے میں ایو میٹیم فری ڈیوڈرینٹ کے استعمال کو ترجیح دینا بہتر ہوتا ہے۔ جہاں پر ان نشانات کو دور کرنے کا تعلق ہے تو اس کے لئے تقریباً 3-4 کمانے کے چمچے پانی میں ایک چائے کا چمچے ٹیکسٹ سوڈا اچھی طرح ملائیں اب کسی چھوٹے برش یا نو تھ برش کی مدد سے یہ آمیزہ متاثرہ مقام پر لگا کر اچھی طرح مٹیں۔ 15-20 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں پھر دوبارہ برش سے مٹیں اور اس کے بعد دیکھ کپڑوں کی طرح دھو کر خشک کر لیں۔



رہنمائی سے بھی فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ روزمرہ حفظان صحت کے لئے ایک پیالی نیم گرم پانی میں ایک کمانے کا چمچ شہد ملا کر ماؤتھ واش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دانتوں کے کیڑے یا سوزھوں کے مختلف امراض کسی اور طرح کے انٹیکشن وغیرہ کی صورت میں گھریلو ماؤتھ واش پر انحصار کافی نہیں بلکہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرنا بہتر ہوتا ہے۔

آنکھوں میں کاجل یا سرمہ لگاتی ہوں لیکن چمکی پلکوں کے ساتھ ساتھ مستقل سیاہ نشان رہنے لگا ہے، منہ دھونے سے بھی صاف نہیں ہوتا۔ اس نشان کو دور کرنے کے لئے کوئی آزمودہ ترکیب ہو تو بتائیے؟

ناہیلہ یوسف... لاہور

اچھی طرح منہ دھونے کے بعد خشک کر لیں اب روئی کے پھانے پر اولیو آئل لگا کر سرمہ یا کاجل کے نشانات پر نری سے لیں۔ چند منٹ بعد دوبارہ اسی پھانے کی مدد سے مل کر تمام نشانات صاف کر لیں واصل جلد خشک ہونے کی وجہ سے کاجل وغیرہ کے نشانات بکے ہو جاتے ہیں لہذا اپنے چہرے کی جلد کی نگہداشت کیجئے، کسی ایسے کلیننگ لوشن یا کلیننگ ملک سے کم از کم ہر پینے کلیننگ کر لیا کیجئے، بہت بہتر محسوس کریں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ویزنگ ٹیپ

اس کوچیسٹ میں پہلی پوزیشن عائشہ فریم (اسلام آباد) نے حاصل کی اگر آپ کے بچن کی دیواریں یا ٹیبلٹ چکنائی سے بھر گئے ہوں تو سب سے پہلے انہیں حوض سے صاف کریں پھر نرم تولیے لے کر بلیک پاؤڈر سے صاف کریں، جی چکنائی اتر جائے گی اس بلکے کوچیسٹ میں آئم غزل رحیم یارخان اور صائمہ صادق ملتان درناپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹیپ بی ایس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹیپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

عمل کو ضرور دہرایا کیجئے۔ کھیرے کے سلائس آنکھوں پر رکھنا بھی آپ کے لئے مفید ہوگا۔

بالوں کی مضبوطی کے لئے کوئی اچھا سا تیل بتادیں۔ نہ جانے کتنی اقسام کے تیل آزما چکی ہوں لیکن میرے بالوں کی رونق بحال نہیں ہو پاتی اور جھڑنا بھی کم نہیں ہو رہا ہے؟

شمع غیاث... ملتان

آپ نے وقت کا اندازہ نہیں لکھا ہے لیکن اگر طویل عرصہ سے یہ شکایت لاحق ہے تو پھر ممکن ہے صرف بالوں میں تیل لگانا کافی نہ ہو۔ جتنی جلد ہو سکے اپنے قریبی معالج سے طبی معائنہ کروائیں۔ جسم میں ضروری غذائیت کی کمی یا کوئی اور وجہ اگر تشخیص میں سامنے آتی ہے تو اس جانب خصوصی توجہ کی ضرورت ہے، حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق اپنی صحت و صفائی کا خیال رکھئے۔ نیز فی الحال آپ کو کسی خاص نسخہ پر تیار کئے گئے تیل سے زیادہ صرف صاف سحرے اور تازہ اور خالص تیل کی ضرورت ہے اپنی پسند اور دستیابی کے مطابق سرسوں یا ناریل کا تیل بالوں میں لگائیے ممکن ہو تو ان میں سے جو بھی تیل بالوں میں لگائیں اس میں 1 کپ تیل کے لئے ایک کمانے کا چمچ زیتون کا تیل شامل کر لیا کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تیل ضرور لگائیں اور جس منٹ سے لے کر دو گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد معمول کے مطابق شیمپو کریں اور کوئی اچھا کنڈیشنر بھی استعمال کیجئے آپ کے بالوں کے لئے مفید ہے۔



کچھ عرصہ استعمال کے بعد نان اسٹک برتنوں میں کھانا پکانے کے دوران چپکنے لگتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا حل ہے؟ ملیحہ انصاری... فیصل آباد



اس قسم کے برتنوں میں کھانا پکاتے وقت آٹھ کو کنٹرول کرنا بھی ضروری ہوتا ہے اگرچہ برتن نان اسٹک ہیں لیکن ان میں مسلسل تیز آٹھ پر کھانا پکایا جائے اور کھانے میں مطلوبہ مقدار میں پانی بھی نہ ہو تو پھر جلد ہی ان برتنوں میں بھی کھانا چپکنے لگتا ہے۔ دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان برتنوں کو سخت اسکرابنگ پیڈز سے دھوئیں یا پھر اسپاٹزل سے دھویا جائے تو ان کی اندرونی سطح پر خراشیں پڑ جاتی ہیں اور کھانا پکنے کے دوران ان غیر ہموار حصوں پر چپک جاتا ہے لہذا ان برتنوں کے استعمال سے متعلق ہدایات اور احتیاطی تدابیر کو ضرور پیش نظر رکھا جائے۔ نرم اسٹیچ سے دھویا جائے اور بلا ضرورت تیز آٹھ پر کھانا پکانے سے بھی احتراز ضروری ہے اور بالفرض اگر یہ برتن اندرونی تہ کے خراب ہو جانے کے بعد بھی استعمال کئے جائیں تو ان میں پکایا گیا کھانا صحت ہوتا ہے۔

کیا گھر پر تیار کئے گئے ماؤتھ واش استعمال کئے جاسکتے ہیں اور ہیں تو کوئی اچھی سی ترکیب بھی بتادیں، نہیں تو کسی اچھی کمپنی کا نام بتادیں؟ عائشہ حفیظ... ساہیوال

آپ اپنی پسند کی حامل بھروسہ کنہی کا تیار ہوا ماؤتھ واش استعمال کر سکتی ہیں یا پھر اس سلسلہ میں اپنے قریبی ڈاکٹر کی

”ہے کوئی ایسا ہدایت

کار جو مجھے رلا دے“

ادا کارہ ماریہ واسطی کی دلچسپ گفتگو

درخشاں قاروتی

جب ماریہ واسطی 1995ء میں پہلی بار ”سارہ اور عمارہ“ کے سیٹ پر نظر آئی تھیں تو کوئی کہہ نہیں سکتا تھا کہ یہ سالوئی سلوئی دھان پان سی لڑکی بہت نستعلیق انداز میں اردو مکالمے بول سکے گی اور بختیار احمد جیسے پی ٹی وی کے سینئر پروڈیوسر کے معیار پر پوری اتر سکے گی۔ ماریہ واسطی اپنی خالہ طاہرہ واسطی اور والدہ نجمہ واسطی سے متاثر ضرور تھی مگر اسے اپنی کامیابی کا سو فیصدی یقین نہیں تھا۔ کھیل آن ایئر کیا، مٹی اسکرین اور عوام کے ساتھ ساتھ میڈیا نے بھی اسے درشتاں اداکارہ قرار دے دیا، کچھ بھی بے وجہ نہیں ہوا۔ اسے مکالموں کی ادائیگی کا شعور ہے۔

وہ دور پی ٹی وی کا تھا ایک ہی چینل مگر پروڈیوسرز میں کنور آفتاب، نصرت ٹھاکر، محمد شاکر حسین، بختیار احمد، یاور حیات اور ایوب خاور جیسے لوگ موجود تھے اس لحاظ سے ماریہ واسطی خوش نصیب اداکاراؤں میں سے ایک ہے۔ پروڈیوسر بختیار احمد اور ایوب خاور نے جیو چینل پر اس سے بہتر فرمائش بھی کی۔ ماریہ سے ہونے والی گفتگو یہاں پیش خدمت ہے۔

”کلوڈ رامہ یاد ہے آپ کو؟ اس وقت جب آپ ٹیکس کر داروں کی جان ہو سکتی تھیں اتنا بڑا رسک کیسے لیا؟“

”میں اداکارہ ہوں، اداکاری میرا کام ہے اور اگر کردار میں جان ہے تو کیا



گھیر اور کیا کیریئر ایکٹنگ، یہی نہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ میں بڑی بہن اور بڑی ماں بھی بن جاتی ہوں۔ مجھے اپنی عمر کا کبھی Complex رہا ہی نہیں۔ ہاؤ تو قد یہ صاحب کے ڈرامے کے لئے رادی، تانی بھی بنا گوارا ہے۔ یہ تو صرف میک اپ ہی کرنا تھا۔ کافی بد صورت لڑکی کیسے سوچتی ہے کیا کرتی ہے؟ اسے کس قدر قابل نفرت سمجھا جاتا ہے، لوگوں کے رویے، خود اس کے انداز، ٹوٹے خواب اور نکھرے خیالات یہ سب تو کل کوٹن کے میدان میں قد آور اداکارہ ثابت کر رہے تھے۔ یوں بھی میں پچھلے دور کی طرز فکر کی حامی ہوں جب اداکارائیں کردار میں ڈوبتی تھیں اور اپنی ظاہری وضع قطع اور ایج سے ہٹ کر صرف کرداروں کو پر فارم کیا کرتی تھیں۔ ذاتی زندگی میں آپ کیسی بھی ہوں اس سے کسی کو کیا فرق پڑتا ہے۔“

”مگر اس سے فرق پڑتا ہے کہ کوئی بہت سنجیدہ شخصیت ڈرامے سے شوخ و چنچل کردار مہارت سے ادا کر لے جیسے آپ نے کئی کردار ایسے ادا کئے ہیں۔“

”50 سے زائد سیریلز میں اب تو کئی یاد بھی نہیں۔ آشیانہ، کبھی کبھی، سارہ اور نمارہ، یونا فرام ٹوپ، ٹیک، سنگھ، نیند، بادلوں پر بسیرا، کالی آنکھیں، دھڑکن، احساس، عورت کا گھر کونسا، جلیبیاں، کچھ دل نے کہا، بارش کے آنسو، خدا کی بہتی (ری میک)، دو یا چلے اور بہت سے ہیں اور ان میں طے جملے کردار تھے۔“

”کلمو ہی اور ملکہ عالیہ بھی قابل ذکر ڈرامائی سلسلے تھے؟“

”یہ سیریل کلمو ہی ایسی تھی جس میں، میں نے جی بھر کر ناظرین کی فرائض پیمیں اور تنقید کے باوجود پسند کی گئی۔ اس کی ریٹنگ بھی اچھی گئی۔ ملکہ عالیہ میں، میں نے خود سوا، اکثر اور بد زبان ملکہ کا کردار ادا کیا، عجیب بات ہے کہ اس بد تیز ملکہ کو بھی دیکھنے والوں نے پسند کر لیا جبکہ میری ایسی کوئی توقع نہیں تھی۔“

”آپ نے مہرین جبار کی فلم ”رام چند پاکستانی“ میں بھی پر فارم کیا اور اب کراچی میں کئی فلمیں بن رہی ہیں کیا ہم توقع رکھیں کہ آپ بڑے پردے پر بھی نظر آئیں گی؟“

”رام چند پاکستانی ایک مقصدی فلم تھی۔ زندگی کی اصل شکل، پھڑے ہوئے لوگوں کے جذبات کی عکاسی کرتی ہوئی فلم کہ جس میں کام کرتے ہوئے ذی شعور ہونے اور زندہ ہونے کا احساس ہوا۔ مجھے یوں لگا جیسے میں کسی سماجی مسئلے کے حل کی جانب آگے سے اور آگے سفر کر رہی ہوں۔ کمالا کا یہ کردار معاشرے کا ایک دکھ بھرا کردار تھا جو روشن صبح کا خواب دیکھ رہی تھی اس عورت

کی نفسیات اور جذبے کو سمجھنا اور پر فارم کرنا آسان نہیں لگا مگر مہرین جبار بہت باصلاحیت ہدایت کارہ ہیں۔ ہر کردار کی بہترین نسبت کاری کرنے کے بعد سیٹ پر آتی ہیں اور اداکاروں سے اعلیٰ معیار کی پر فارمنس لینا نہیں آتا ہے ورنہ بہت مشکل ہو جاتی۔ اب جو نئی فلمیں ریلیز ہو رہی ہیں ان کا مزاج بھی اچھا ہے لیکن یہ بیشتر لوگ ڈرامہ ہاؤسز کے پروڈیوسرز ڈائریکٹرز ہیں۔ ان کے کریڈٹ پر متعدد کامیاب اور مشہور ڈرامہ سیریلز موجود ہیں اب یہ آہستہ آہستہ سمجھ جائیں گے کہ ہر 3 گھنٹے کا شو فلم شوی نہیں ہوا کرتا۔ طویل دورانیے کا ڈرامہ اور ٹیلی فلم یا فیلر فلم تینوں مختلف پریڈیکشن ہیں۔ ان کا

”میں اداکارہ ہوں،“

اداکاری میرا کام ہے اور اگر

کردار میں جان ہے تو کیا گلیمر

اور کیا کیریئر ایکٹنگ“

منظر نامہ، سینما ٹوگرانی، اداکاری اور پس منظر موسیقی کے ساتھ ساتھ رقص، گانے اور کامیڈی سب کچھ الگ تکنیک پر مشتمل ہوتا ہے۔“

”ان میں سے آپ کی پسندیدہ فلم کون سی ہے؟“

”کچھ عرصہ پہلے بول اور خدا کے لئے بنی تھی، دونوں بہترین تھیں۔ پھر طویل وقفے کے بعد 021 اور Waar آئیں یہ اپنے علیحدہ موضوع کی وجہ سے اچھی لگیں۔ اب کمرشل فلمیں سامنے آ رہی ہیں ان سے بھی عوام اور خواص کی یعنی فلم بینوں کی توقعات وابستہ ہیں اس لئے ان کے لئے اس شعبے میں خاصے امتحانات ہیں، بڑی آزمائشیں ہیں۔ میں کمرشل سینما کی تکنیک میں فکر اور خیال آفرینی کا عمل دخل پسند کرتی ہوں جیسے کراچی ٹو لاہور اور نامعلوم افراد، میں غیر تجارتی سینما کا کلچر بھی تھا اور عوامی اسلوب بھی تھا۔ فلم بس ایسی ہو کہ سوسائٹی کے سب ہی افراد کے لئے قابل قبول ہو۔ ہماری پرانی انڈسٹری ایک ہی فارمولے کے ساتھ فلم بینوں کے ذوق کی تسکین کرنے میں خودی اسی لئے ناکام ہو گئی۔“

”کئی ہدایت کار سامنے آ رہے ہیں بلال لاشاری،

اسرار الحق، یاسر نواز، نیل قریشی، سرمد کھوسٹ اور شہزاد

کشمیری ان میں سے کس کا فلم ویژن آپ کو بھایا؟“

”سب ہی تخلیقی ذہن کے مالک ہیں۔ ان کی اور بھی فلمیں سامنے آنے دیں

پھر اس سوال کا جواب مکمل ہوگا۔ یعنی ان میں سے جو کوئی بھی اپنی شخصی چھاپ سامنے لایا اور فلم بینوں کے دل میں جا بسا وہی نام دیر تک زندہ رہے گا۔ پڑوسی ملک میں بھی یہی ہوا ہے۔ مل رائے، گوردت، محبوب خان اور راجکپور اپنی مخصوص موضوعات لے کر فلم بناتے تھے اور متبادل فلم بنانے والے ستیہ جیت رے، سرنال سین، شیاام بیٹگل نے اپنا مخصوص فلم ویژن رکھا۔ وہ شاید عام آدمی تک ترسیل نہیں کر سکے لیکن فلم کے شیدا کی بدل گئے ہیں۔ اگر کسی کردار میں لوگ اپنا ماحول، اپنا دکھ درد اور کیفیت کی مماثلت محسوس نہیں کریں گے تو اسے فوراً ہی رد کر دیں گے۔ آپ نے پوچھا تھا کیا میں فلم کروں گی تو اس کا جواب بھی یہی بنتا ہے کہ کردار اپیل کرنے۔ ڈائریکٹر کہانی کے Format کو سمجھتا ہو۔ کچھ فلمیں ہمارے ہاں ایسی بھی بنی ہیں جو لاگ پلے نہیں تو زیادہ بہتر بنتا۔“

”آئندہ دس برسوں میں خود کو کس مقام پر دیکھنا چاہیں گی؟“

”میں سمجھتی رہنا چاہتی ہوں کوئی ایسا لکھاری جو بہت اچھا کردار میرے لئے سوچے، میرے لئے لکھے، معاون اداکار مجھے مشکل میں ڈال دے اور ڈائریکٹر مجھے محنت کرا کر کے رلا دے۔ اداکار Puppet ہوتا ہے وہ اکیلا جاو نہیں کر سکتا۔ ممکن ہے ذاتی پروڈکشنز کا سلسلہ جاری رکھوں اور اچھا اسکرین ہل گیا تو فلم بنانے کا بھی ارادہ ہے۔“

”اپنی گھریلو رائے کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

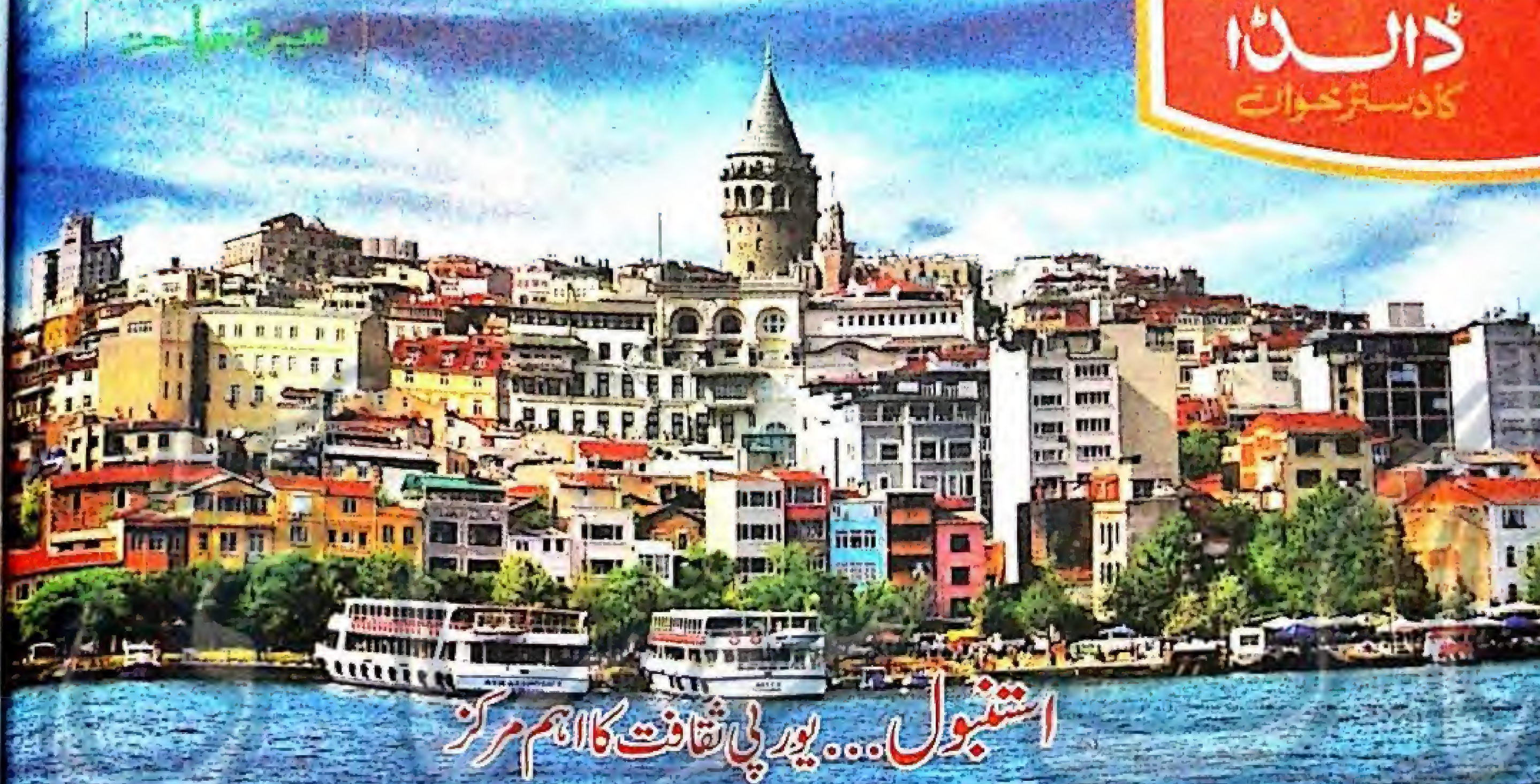
”میں چیدائشی طور پر لاہوری ہوں اور دس برس پہلے کراچی شفٹ ہو گئی تھی کیونکہ کراچی میں ڈرامہ انڈسٹری پھل پھول رہی ہے۔ جب کوئی پروڈیکٹ نہیں کر رہی ہوتی تو گھر چلی جاتی ہوں۔ لاہوری کم ہی جم جاتے ہیں اور ڈٹ کر کھاتے ہیں۔ میرا بھی یہی حال ہے۔ میں صرف تھوڑا تھوڑا کر کے یعنی کم مقدار میں کھاتی ہوں مگر کھاتی سب کچھ ہوں۔“

”تو پھر اسمارٹنس کا راز کیا ہے؟“

”لیموں اور شہد ملا سادہ پانی پیتی ہوں۔ مٹھاس پسند ہے مگر کبھی کبھی کھاتی ہوں۔ ہر وقت بالوں میں تیل لگانے رکھتی ہوں۔ اچھا سوچتی ہوں اور کچی کو دکھی نہیں کرتی چند اصول بنا رکھے ہیں ان پر عمل کرتی ہوں۔ کھانا ہو، دوستیاں ہوں یا اپنا پرفیشن، سادگی، خلوص اور محبت پر سمجھوتہ نہیں کرتی۔ معیاری طرز زندگی پہلی ترجیح ہے۔“

”اب تک شادی کیوں نہیں کی؟“

”کوئی پسند ہی نہیں کرتا۔ اب آپ یہ پوچھیں گی کہ جیون ساتھی کے لئے ذہن میں کیا معیار بنا رکھا ہے تو ظاہر ہے کہ کوئی بھی عام آدمی خاص اسی وقت ہوتا ہے جب وہ دن بھر ساتھ رہ کر بورن نہ کر سکے اور نہ خود بور ہو۔“



استنبول... یورپی ثقافت کا اہم مرکز

دنیا کے انتہائی پسندیدہ سیاحتی مراکز میں استنبول کا 10 واں نمبر ہے

ترکی کے بانی مصطفیٰ کمال اتاترک کا نام سنا تھا۔ ترکی کی سرزمین پر قدم رکھنا تو دل میں ان کا مجسمہ دیکھنے کی تمنا ہوئی۔ اور اب ہم استنبول کی تقسیم اسکوائر کی مرکزی شاہراہ پر کھڑے تھے۔ کراچی سے ترکی کا سفر خراب جیسا لگتا تھا اور اس جگہ پہنچ کر لوگوں کو حیرت سے دیکھا وہ اسی جگہ صرف تقسیم کتبے ہیں۔ ماسی اسکوائر کے پھول رنگ چوہے ترکی کے بانی مصطفیٰ کمال کا مجسمہ ہے جنہیں عقیدت و احترام سے ترک اٹانا اپنی ہی اتاترک کہتے ہیں۔

شاہنگ مالز میں اور مردانہ و زنانہ حتیٰ کہ بچکانہ استعمال کی ہر چیز دستیاب ہے۔ کیا آپ کو گرم ملبوسات درکار ہیں یا جوتے، ڈزیزس یا کاسٹیکس یا پھر حقے دکاندار سیاحوں کو دیکھ کر گرجوٹی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہاتھ ملاتے ہیں اور خوش آمدید کہتے ہیں۔ انہیں اردو کے کئی الفاظ اور چھوٹے چھوٹے جملے اذہر ہیں۔

Mid Town Hotel اور Hotel D Mar Mara بے حد معروف ہیں۔

استقلال اسٹریٹ



اس دور وہ شاہراہ پر دائیں اور بائیں جانب متعدد دکانیں ہیں۔ اسٹورز یعنی

تقسیم اسکوائر میٹرو پولیٹن استنبول کے قلب میں واقع ہے جو ترکی کے ترقی پذیر علاقوں اور روایتی بستوں کے درمیان ایک اہم سنگ میل ہے۔ اسکوائر کے وسطی حصے میں تعمیر کی گئی اتاترک کی یادگار نے اسے مزید اہمیت دی ہے۔ اس کا خاکہ ایک اطالوی پروفیسر پیٹرو کیونیکانے بنایا تھا جبکہ اس کی Base یا چوڑا گولیو سٹیجری نامی ماہر تعمیرات نے ڈیزائن کیا تھا۔

1930ء میں اسے نوزیر جمہوریہ کا نشان سمجھا جاتا تھا جہاں مقامی لوگ تقریبات منہقد کیا کرتے تھے۔ دس برس بعد یعنی 1940ء میں بھی تقسیم کو شہر کے منفرد اسکوائر کی حیثیت حاصل رہی لیکن اب شہر کی آبادی خاصی بڑھ گئی ہے اور جگہ جگہ تعمیرات ہو چکی ہیں۔ ایک زمانہ تھا جب یہاں منظم انداز میں سیاسی اجتماعات ہوا کرتے تھے لیکن 1977ء میں یوم مئی کے موقع پر خون ریز واقعات رونما ہوئے جس کے بعد یہاں سیاسی جلسوں پر پابندی لگی۔

یادگار جمہوریہ کو موجودہ جگہ پر 1928ء میں ایستادہ کیا گیا تھا۔ اس کے اردگرد کول دائرے میں جو جگہ ہے وہ سرکاری تقریبات کے لئے مخصوص کی گئی ہے۔ یادگار کا ایک رخ جنگ آزادی کی علامت ہے اور دوسرا جمہوریہ کی۔

تقسیم اسکوائر کے علاقے میں ریزورٹس اور ہوٹلوں کا گویا جال بچھا ہوا ہے جس میں Hayat Rejency، Ceylon Inter Continental

Golden Horn



یہ قدرتی بندرگاہ ہے جہاں اندرونی اور بیرونی سفر کی سہولت حاصل ہے۔ اسٹیم بوس اور چھوٹے بحری جہازوں پر اندرون ملک سفر کیا جاسکتا ہے۔

تھے۔ ہمارے یہاں سبز چائے اور قہوہ پیچنے کا رواج ہے۔ بہر حال گلیبر یا منزل عمارت ہے۔

1987ء میں قائم ہونے والا یہ شاپنگ مال اب بھی مغربی ترکی کا جدید شاپنگ مال ہے۔ یہاں تمباکو نوشی کی قطعاً اجازت نہیں ہے۔ اوپر نوڈ کورٹ بھی ہے اور بین الاقوامی فوڈ چینز یہاں بھی ہیں۔

لبوسات اور سامانِ تہنیش کی دکانوں پر برانڈڈ اشیاء دستیاب ہیں تمام اطالوی، امریکن اور برطانوی برانڈڈ لبوسات اور خوشبوئیات یہاں سے خریدی جاسکتی ہیں۔ ترکی میں روایتی گزیا اپنے قومی و ثقافتی لباس میں فروخت کے لئے دکھی گئی۔

شاہراہوں پر ملنے والی بچوں جیسے لباس گزیا نے بھی زیب تن کر رکھے تھے۔ دکا تدار بتاتے ہیں کہ ترکی کے دیہاتوں میں دستکاری جاننے والی خواتین یہ کھلونے بناتی ہیں۔ اگر آپ کو کارڈ رائے کی چیز خریدنی ہے تو استقلال اسٹریٹ پر متعدد اسٹورز ہیں۔ سویٹر اور مردانہ سوٹ خریدنے کے لئے اسٹینول اچھی جگہ ہے۔ فیرک یعنی کپڑا بھی معیاری ہے اور قیمت بھی مناسب ہی لگی جاسکتی ہے۔

گرینڈ بازار Grand Bazaar



یہ عالمگیر شہرت رکھنے والا بازار ہے۔

اس پتھر ملی عمارت کی داغ بیل گاہ کی شکل محراب نما ہے جس پر ترکی زبان میں KAPALICARSI جس کے معنی COVERED BAZAAR



Galleria Shopping Mall

نہیں لگتی اور مسافر چہیت پر بھی نہیں بیٹھتے۔ سڑکوں پر دوڑتی گاڑیاں بھی دھواں نہیں چھوڑتیں اور نہ ہی بارش ہونے پر پانی ٹھہرتا ہے۔ کئی بسوں پر انسان دوست لکھا ہوا ہے۔

گلیبر یا کے قریب جب ہم سڑک کر اس کر رہے تھے تو ایک موٹا بکس چائے والا نظر آیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اس نے بغل میں ایک ٹنگی اٹھا رکھی تھی جس کی ٹونٹی سے وہ کپ بھرتا تھا۔ ایک گڑ وچھی میں اس نے کپ رکھے ہوئے تھے۔ یہ چلا پھرتا چائے خانہ تھا۔ مسافر یا متاعی باشندے اس سے چائے لے رہے

یہ شہر کا سب سے بڑا شاپنگ مال ہے جہاں سارا دن گزارا جاسکتا ہے۔ راستے میں شاندار اور کشادہ سڑکیں اور سڑکوں پر صاف ستھری بسیں چل رہی ہیں۔ شہر کی بیشتر آبادی متوسط طبقے سے تعلق رکھتی ہے اور یہ سرکاری و نیم سرکاری بسوں ہی میں سفر کرتے ہیں لیکن کوئی دھکم پیل نہیں، نہ ہی بلا ضرورت کوئی بس بارن دے کر پاس ہوتی ہے۔ ان کے درمیان رہیں بھی



Istanbul by Night

روشن راتوں والا استنبول
اگر آپ رات کا کھانا کھا کے ان شاہراہوں پر واک کرنے نکلے تو زندگی کا نیا رخ دیکھیں گے۔ لوگ آ جا رہے ہیں۔ خوش گپیاں جاری ہیں۔ بلا خوف و خطر لوگ سارا صبح بارہ بجے رات کو بھی اسے ٹی ایم سے پیسے نکلا رہے ہیں۔ یہاں ڈسکو بھی ہیں مگر ظاہر ہے کہ وہاں کوئی کوئی ہی جاتا ہے مگر قانون کی گرفت زیادہ ہے۔ جرائم کی تعداد کم سے کم ہے۔ اسی لئے تو سیاہی ترکی کا رخ کرتے ہیں کہ یہاں جرائم پیشہ خائف اور شہری پرسکون رہتے ہیں۔ شاہراہوں پر سکرینوں، بسکٹوں اور چہس کے خالی ریپر نہیں ملتے۔ جگہ جگہ کچرے کی ٹوکریاں رکھی ہیں جن کے سر ڈھکے ہوئے ہیں اور ان پر Used Me لکھا ہے جس سے پائنت کے بعد سڑکوں پر کچرا پھیلانے کی تحریک ہی نہیں ملتی۔

READING
Section



Kaputas Beach

Kalkan سے صرف 6 کلومیٹر دور پر سکون مگر آباؤ سائل کا نظارہ کرتے ہوئے کراچی کا سی ویو آئے تو اسے حسب الوطنی ہی کہا جاتا چاہئے۔ نیلی اور نیلی چھتریوں کے نیچے آرام کرتے اور ساحل کنارے تیراکی کرتے جوڑے آپ کو صرف یورپ یا امریکہ میں نظر آتے ہیں یا پھر ترکی میں سب خوش ہیں اور چھٹیاں منانے آئے ہیں انہیں خوش ہو لینے دیجئے ہم آگے بڑھتے ہیں۔



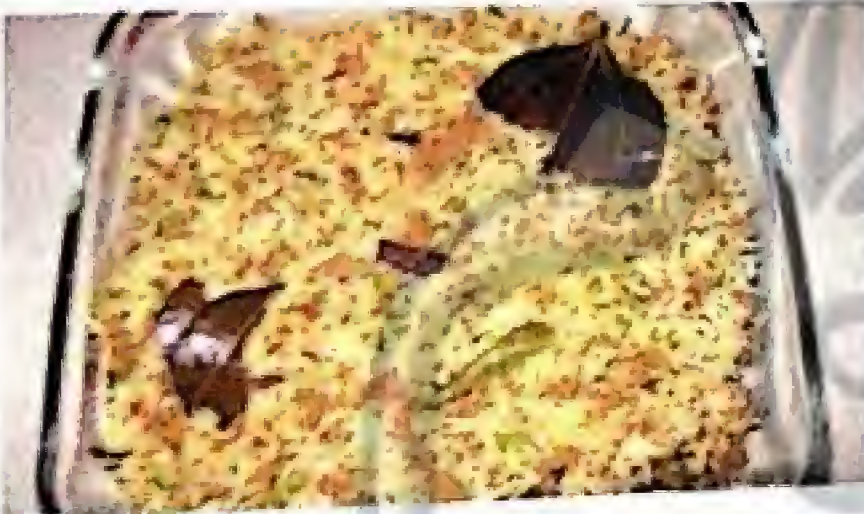
Mediterranean Coast of Turkey

ایسا شگفتہ بنا پانی ایشیا تدارنگوں میں رنگی کشتیاں اور ملاحوں کی عمریں بھی کم لیکن وہ اس قدر مشاق ہیں کہ آپ کو اندرون ملک کے جزیروں اور کھلے سمندر کی سیر کروا آتے ہیں۔ اتنا پرسکون اور شگفتہ لیکن شگفتہ ترین پانی اب تک ٹھوں اور تصویروں ہی میں دیکھا تھا۔

اور اسی کے نیچے انگریزی زبان میں گریٹ بازار لکھا ہوا ہے۔ یہ 1481ء میں قائم ہوا تھا۔

باکیں جانب دیوار پر ہمیں ٹکلی مینے اور سیکڑے لگے ہوئے نظر آئے یہ وہ وزرب تھے۔ ویسے تو یہاں ترکی سے بہت کرا ایک ترکی ہے یعنی ایک ایک ہی دنیا ہے۔ ترکی برتن، مٹھی، گجر، تصاویر، آرائشی سامان اور لٹافت کی دیگر چیزیں اور سب کچھ بے حد پرکشش اتنا اچھا کہ فوراً خریدنے کی ہزک اٹھے۔ بازار میں داخل ہو کر گھڑی نہ دیکھی تو کب رات ہو گئی پتا ہی نہیں چلے گا۔ یہ بازار 61 طویل گیموں اور 3 ہزار سے زائد دکانوں پر مشتمل ہے۔ اس محل دیکھنے بازار کا رعب حسن قابل دید ہے۔ یہاں داخل ہو کر ایسے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے ہم کئی صدی پیچھے جا کر آنے والے دور کی اشیاء دیکھ رہے ہوں۔

قبوہ کے لئے فچان موجود ہیں، منزل واز بھی ہے۔ غسل کے جوتے، طلائی اور نقرئی قدم انداز کے زیورات، قیمتی پتھروں سے مزین جدید اسٹاکش زیورات، لیدر کی مصنوعات مردانہ و زنانہ کپڑے جوتے، بچوں کے لمبوسات، خواتین کے اسٹاکش، کاسیکس، ہودیات، خوشبو، غریبہ کیا شے ہے جو گریٹ بازار میں نہیں ہے۔ دھوپ، گرمی اور بارش کا اندیشہ بھی نہیں۔ اتوار کو یہ بازار بند رہتا ہے اور ہفتوں کی تعطیلات میں بھی خریداری نہیں ہو سکتی۔



استنبول ترکی کا سب سے بڑا اور اہم معاشی، ثقافتی اور تاریخی اہم شہر ہے۔ اس کی آبادی تقریباً 139 ملین ہے۔ اس شہر کی سلطنت روم، بازنطینی، لاطینی اور عثمانیہ میں دار الحکومت کی حیثیت حاصل رہی ہے۔ آج کل انقرہ ترکی کا دار الحکومت ہے لیکن جوہات استنبول کی ہے جس طرح یہاں شاہی محلات، مساجد اور دیگر تاریخی مقامات ہیں وہ انقرہ میں کہاں۔ کہتے ہیں کہ 2010ء میں یہاں 7 ملین غیر ملکی سیاح آئے اور اقوام متحدہ نے اس شہر کو ثقافت کا یورپی مرکز قرار دیا۔ اپنی اسی تاریخی حیثیت کی وجہ سے یہ یونیسکو ورلڈ میریٹیج سائٹ کی لہرست میں شامل ہے۔



انگ سے ملتی ہے۔ زنجون کا تیل اور کھن آپ اپنی پسند سے لیجئے، کھائیے اور پھر خانی پیٹ ایک ٹیچر کا ڈنڈ پر جا کے رکھئے وہیں کیشیز بیٹھا ہے بل ادا کیجئے اور چل دیجئے۔

ترکی چاؤ اور پاکستانی چاؤ میں بہت زیادہ اگر فرق ہے تو گرم مصالحوں کا، ہم ذرا دل کھول کر مصالحے اور روغن استعمال کرتے ہیں وہ لوگ صحت کا شعور ہم سے کئی گنا بڑھ کر رکھتے ہیں وہاں تازہ سبزیوں اور زنجون کا استعمال وافر ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صحت بخش غذاؤں کے استعمال سے وزن کی زیادتی یا ہڈی پریش کے بڑھنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

پہلوان ریسٹورنٹ

اگر آپ کا یہ خیال ہو کہ یہاں مساجد کرنے والے کوئی باہر اپنی دکان بجائے بیٹھے ہیں تو آپ غلطی پر ہیں۔ یہ مقامی کھانوں کا مرکز ہے جہاں آپ کو دیکھتے انکاروں پر بیٹھے جانے والے کہاؤں کی خوشبو یقیناً بھائے گی اور آپ کٹھاں کٹھاں ریسٹورنٹ میں چلے آئیں گے۔ یہ سیلف سروس ریسٹورنٹ ہے اور کتنی تیز داری سے سیاح یہاں اپنی پیٹھیں لے کر کبابی کی آگنی نہیں تک جاتے ہیں۔ اس کاؤنٹر سے کباب سچ سے اتار کر دیئے جاتے ہیں۔ چاؤ کی پیٹ

چلے باغبانی کا آغاز کریں نامیاتی کھاد تیار کریں

چاہے پیدائے

نامیاتی باغبانی کا آغاز کرنے والے قارئین جاننے ہوں کہ بازار میں دستیاب مخلوط نامیاتی کھاد خریدنے کے لئے انہیں کتنی دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مومنا ہر زمری یادگان پر یہ کھاد دستیاب نہیں ہوتی بلکہ بعض شہروں میں تو چراغ لے کر سامونڈے سے بھی نہیں ملتی۔ اس کی قیمت بھی قدر سے زیادہ ہوتی ہے۔ اب پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اب آپ اپنے کچن میں پڑے کچرے کی مدد سے کھاد تیار کر سکتے ہیں۔ وہی کچرا جسے میونسپل کیشنٹی والے یقیناً زمین میں دبا دیتے ہیں، جہاں ہوا کی غیر موجودگی کے باعث ان اجزاء کے گلنے سڑنے کا عمل ہوتا ہے اور نتیجتاً میتھین جیسی گیس پیدا ہوتی ہے۔

ضرور ہو کیونکہ زیادہ پانی سے پھپھوند گئے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ کمپوسٹ خشک ہونے سے بھی بچانیے اور چاہیں تو ذرا سا پانی چھڑک دیا کریں۔ کسی چھڑی کی مدد سے الٹی پلٹ ضرور کریں۔ یہ تمام کام زمین میں گڑھا کھودنے والے حضرات کو بھی کرنا ہوں گے۔

آپ کچھ عرصہ بعد دیکھیں گے کہ تمام اجزاء کارنگ بدل گیا ہے اور اس میں زہنی کچھوے (Earthworms) پیدا ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ گھبراہٹیں مت، یہ کچھوے زمین کو زرخیز بنانے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ کھاد کے تیار ہونے کے دورانے کا انحصار اجزاء کی بارکی اور درجہ حرارت پر بھی ہوتا ہے۔ چنانچہ بے صبری سے کام مت لیں اور تمام اجزاء کو باریک کر کے Bin میں ڈالیں۔

بعض لوگ جانوروں کا فضلہ شامل کرنے کا مشورہ بھی دیتے ہیں۔ اگر آپ بھی یہ کرنا چاہیں تو گھوڑے، بلی اور کتے کا فضلہ ہرگز مت شامل کریں۔ جانوروں کے فضلے کو اچھی طرح خشک اور بھر بھرا کر کے استعمال کرنا بہتر ہے۔ علاوہ ازیں فضلہ سے کام کرتے وقت ربر کے دستاؤں کا استعمال ضرور کریں۔ اگر چاہیں تو فضلے کو کمپوسٹ میں مت شامل کریں بلکہ درختوں کے ارد گرد ذرا ذرا زمین پر بکھیر دیں اور سبزیاں جڑی بوٹیاں (Herbs) اور پھل کا بیج ڈالنے وقت کمپوسٹ کے ہمراہ زمین میں شامل کریں۔

واضح رہے کہ کمپوسٹ پھولوں کے لئے اتنا کارآمد نہیں ہے چنانچہ اسے پھولوں کی کھاد کے طور پر ہرگز مت استعمال کریں۔

”جتنا گڑ اتنا بیٹھا“ کے مصداق آپ سبزی لگاتے ہوئے زمین میں جتنا کمپوسٹ ملائیں گے اتنا ہی شاندار نتیجہ ملے گا۔ گرم موسم میں کمپوسٹ کو کیاری کی زمین پر بھی پھیلا یا جاسکتا ہے لیکن خیال رہے کہ یہ پودے کے تنے سے لگنے نہ پائے۔ اگر آپ یہ مضمون پڑھ کر خود سے یہ زبردست کھاد بنانے کا سوچ رہے ہیں تو آپ نے یقیناً عقلمندانہ فیصلہ کیا ہے۔ تاہم ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اسے دقت طلب کام سمجھ کر ارادہ ترک مت کیجئے گا کیونکہ اس کھاد کے شاندار نتائج آپ کو خوش کریں گے۔

خاکستری اجزاء ہوا کے گزری جگہ بناتے ہیں۔ اگر آپ کا بنایا ہوا کمپوسٹ گیلیا (قدرے بدبودار) ہو تو خاکستری اجزاء شامل کر دیں اور خشک ہونے کی صورت میں ہرے اجزاء کا سہارا لیں۔ مومنا خاکستری اجزاء زیادہ مقدار میں دستیاب نہیں ہوتے تو ہرے اجزاء سے بھی کھاد تیار کی جاسکتی ہے۔ ایک تناسب یہ بھی ہے کہ دونوں اجزاء برابر مقدار میں استعمال کئے جائیں۔

میتھین (Methane) ایک گرین ہاؤس گیس ہے جو زمین کے درجہ حرارت میں تبدیلی کا باعث بنتی ہے۔ اس کے برعکس اگر یہی کچرا ہوا کی موجودگی میں گلے گا تو آکسیجن کے صدقے نو سے بارہ ماہ کے اندر آپ کو زبردست سی گھریلو کھاد تیار ملے گی۔

کمپوسٹ تیار کرنے کے لئے آپ لکڑی کے کریٹ اور پائٹی، دھات کی بنی ڈسٹ بن یا ڈرم اور مٹی کا بڑا کولر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کمپوسٹ پلاسٹک کے ٹینک وغیرہ میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔ تاہم پلاسٹک کے زہریلے اثرات کمپوسٹ میں منتقل ہونے کا خطرہ بہر حال موجود رہتا ہے۔ بعض حضرات زمین کھود کر کمپوسٹ کے اجزاء رکھتے ہیں اور اوپر مٹی کی تہ لگا کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس زیادہ رقبہ ہے تو آپ اپنے لان میں لکڑی سے بنی وہانے والی Compost Bin خود لگا سکتے ہیں۔

بہر کیف آپ جس طرح بھی کمپوسٹ بنائیں چند باتوں کا خیال ضرور رکھیں۔ اپنی کمپوسٹ بن کو سورج کی روشنی میں رکھیں اور اس میں نکاسی آب کا انتظام

Compost یا مخلوط کھاد بنانے کے لئے دیگر اجزاء کے ساتھ سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے استعمال کئے جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ چھلکے تازہ اور کسی بیماری سے پاک ہوں۔ ایسے اجزاء جو کہ تازہ ہوں انہیں ہرا کہا جاتا ہے۔ یہ عموماً مٹی کے حامل ہونے کے ساتھ ٹائٹروجن سے بھرپور ہوتے ہیں۔ کھاد کی تیاری میں استعمال کئے جانے والے خشک اجزاء خاکستری کہلاتے ہیں۔ یہ کاربن مہیا کرتے ہیں۔ ان خوردبینی اجسام کو ان میں پیدا ہو کر انہیں گھاتے ہیں۔ ہرے اجزاء (Greens) میں سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے، تازہ گھاس، سبز پتے، پتی (غیر استعمال شدہ) اگر مٹی بیک استعمال کرنا چاہیں تو کھول کر استعمال کریں۔

خاکستری اجزاء (Browns) میں خشک پتے، جھکے، بھوسا، لکڑی کے چھوٹے ٹکڑے اور مغزیات کے چھلکے شامل ہیں۔ اخروٹ اور چٹنوزے کے چھلکے استعمال نہ کریں تو بہتر ہوگا۔ تمام اجزاء نہایت باریک کر کے استعمال کریں تاکہ کھاد جلد تیار ہو سکے۔

ہرے اور خاکستری اجزاء کے متعلق مختلف ماہرین، مختلف رائے پیش کرتے ہیں۔ ہرے اجزاء آپ کی کھاد کو مٹی فراہم کرتے ہیں جبکہ



تھا لیکن وہ زندگی کی جدوجہد اور جذبات سے بھرا ہوا تھا۔ اس نے سوچا شاید جدوجہد ہی زندگی ہے جسے افراط چاٹ کر لاش میں بدل دیتی ہے۔ ریاض کے کوارٹر میں بسر کی ہوئی رات عاصم اور عائشہ دونوں کے لئے زندگی بخش بن گئی۔ عائشہ بھی امارت کی بے حسی کے خول سے باہر نکل آئی اور چمک چمک کر باتیں کرنے لگی۔ اس نے محسوس کیا کہ اس میں سوچہ بوجھ پیدا ہوگئی، وہ باتیں سمجھنے لگی ہے۔

اگلے روز جب وہ بیدار ہوئے تو سربانے رکھے ہوئے اخبار کو دیکھ کر عائشہ چونکی، بولی دیکھیں تو اخبار میں آپ کی تصویر چھپی ہوئی ہے۔ عاصم نے اخبار اٹھایا۔ شہ سرفی میں لکھا تھا ایئر سروس کا جہاز چل کر فنا ہو گیا۔ مسافروں اور عملے میں سے کوئی نہیں بچا۔ ذیلی سرفی میں لکھا تھا۔ اس جہاز میں عاصم جین اسٹورز کے مالک اور ان کی بیگم بھی سوار تھے۔

میں اس وقت ریاض داخل ہوا۔ تم نے خبر سنی؟ عاصم نے ریاض کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا۔ ریاض بہت تھلا یا۔ بولا جلدی چلو تمہارے بیٹے تمہارا سوگ منار ہے ہوں گے۔

آرام سے بیٹھ جاؤ! عاصم نے کہا جو ہونا تھا ہو گیا۔ لیکن ریاض بولا وہ سمجھیں گے کہ عاصم مر گیا ہے۔

انہیں سمجھنے دو! عاصم نے کہا، پھر وہ آہ بھر کر بولا ریاض! عاصم تو دیر کا مرچکا۔ صرف ایک ڈھانچہ باقی تھا۔ ایک لاش اسے دفن ہو جانے دو، ورنہ مجھے بھی دوبارہ زندگی نصیب نہ ہوگی۔

ایک سال کے بعد جاوید اپنے دفتر میں پیشا سمری اسٹیشنٹ دیکھ رہا تھا وہ چونک اٹھا ناظم صاحب! ہمارے انڈسٹریل ایریا والے چاروں اسٹورز جام ہوئے جا رہے ہیں!

ہاں۔ ناظم نے اثبات میں سر ہلایا۔

اگر یہی صورت رہی تو ہمیں ان کو بند کرنا پڑے گا۔

جناب انڈسٹریل ایریا میں ایک نیا اسٹور قائم ہوا ہے۔ فیکر پرائس اسٹور، وہ روز بروز بزنس سمیٹتا جا رہا ہے۔

کس کا اسٹور ہے وہ؟ جاوید نے پوچھا۔

پتہ نہیں جناب۔ کوئی ریاض اینڈ برادرز ہیں۔

اسے خرید کیوں نہ لیں؟ جاوید بولا

وہ نہیں بیچیں گے جناب!

کیوں؟

وہ چینی شاپ کیپر ہیں تاجر نہیں۔

چلو! جاوید بولا۔ ایک نظر اسٹور کو دیکھ لیں۔

کچھ دیر کے بعد جاوید اور ناظم دونوں گاڑی سے اتر کر اسٹور میں داخل ہوئے۔ کاؤنٹر پر ایک بڑھا کھڑا بیکنوں میں چائے کی پتی بھر رہا تھا۔

قریب ہی ایک ادھیڑ عمر کا آدمی گھی کے خالی ڈبوں کے چپ نکال رہا تھا۔ جاوید کو دیکھ کر بڑھے نے منہ مڑ لیا۔ جاوید پرائس لسٹ کا مطالعہ کرنے لگا۔ ڈھٹا اس نے کہا تم ان قیمتوں پر چیزیں کیسے بیچتے ہو! تمہیں تو بزنس کے اصولوں کا بھی پتہ نہیں!

ہم بزنس نہیں کر رہے۔ ریاض بولا۔ جناب ہم صرف سستی چیزیں بیچ رہے ہیں۔ یہ تو سراسر حماقت ہے! جاوید نے کہا۔

معاف کیجئے۔ ریاض بولا۔ آپ کے والد صاحب نے بھی تو انہی اصولوں پر کاروبار شروع کیا تھا۔

جاوید چونکا۔ پھر بولا

والد صاحب بزنس میں نہیں تھے۔ وہ تو چینی شاپ کیپر تھے۔



نہیں سمجھتیں۔ یہ جملہ بن کر وہ سمجھنے لگی تھی کہ وہ آدمی نہیں سمجھتی۔

اس روز عاصم کو پہلی مرتبہ شدت سے محسوس ہوا کہ وہ دونوں حوط شدہ لاشیں ہیں جو افراط کے کوڑے کے ڈھیر پر یوں پڑی ہیں جیسے پلاسٹک کے ٹونے ہوئے کھلونے جنہیں زمانے نے کھیل کر پھینک دیا ہو۔

اس روز عاصم کے دل میں آرزو نے کر ڈالی کہ وہ پھر سے جی اٹھے اور اس رات جب ناظم نے ذیلی سمری اسٹیشنٹ پیش کی تو عاصم نے دیکھا کہ اسٹورز میں لگژری گڈز کی تعداد اور بڑھتی جا رہی ہے، عوامی آئٹم ہوتے جا رہے ہیں اور اسٹورز کا مانو بدل کر دی لٹریٹ اسٹورز کھو گیا ہے۔ یہ آخری تنکا تھا۔ عاصم تھلا اٹھا۔

یہ کیا ہے؟ وہ غصے میں گر جا۔

جناب اسٹور کی پالیسی بدل دی گئی ہے۔ ناظم نے جواب دیا۔

کیوں؟ وہ فرمایا۔

جاوید صاحب کا حکم ہے جناب!

پھر جاوید ان کے روبرو کھڑا سے سمجھا رہا تھا ڈیڈی! آپ کو بزنس کے جدید اصولوں کا پتہ نہیں۔ آج کے بزنس میں فیکر پرائس کا کوئی کنٹینشن نہیں۔ ہمیں یہ نہیں دیکھنا کہ چیز کی کیا قیمت ہونی چاہئے بلکہ یہ کہ ہم چیز کو کس قیمت پر فروخت کر سکتے ہیں۔ ڈیڈی قیمت خرید کا قیمت فروخت سے کوئی تعلق نہیں۔ اگر دور پے

کی چیز کو ہم دس روپے پر فروخت کر سکتے ہیں تو کیوں نہ کریں! بہت سی چیزیں ایسی ہیں۔ ڈیڈی جو صرف اس لئے بکتی ہیں کہ ان کی قیمت زیادہ ہے۔ مہنگی چیز اسٹیشن سہل ہوتی ہے۔ ڈیڈی آج کی خریداری ضروریات زندگی پر مبنی نہیں بلکہ اسٹیشن ریکلائمنٹس پر مبنی ہے۔ اگر ہمارے اسٹورز کو ترقی کرنی ہے تو ہمیں یوٹیٹی اسٹور نہیں بلکہ اسٹیشن اسٹور بنانا پڑے گا۔ آپ سمجھتے کیوں نہیں!

میں اس وقت ڈرائیور داخل ہوا اور بولا بڑے صاحب! ایئر پورٹ جانے کا ٹیم ہو گیا ہے۔ معاف سے یاد آ یا کہ اسے تو عائشہ کے ساتھ کراچی جانا ہے جہاں ایک عزیز کی شادی ہے۔

ایئر پورٹ پر عاصم بنگلے سے فارغ ہو کر عائشہ کے پاس آیا تو اس نے دیکھا کہ وہ ایئر سروس وردی میں ملبوں ایک اجنبی سے باتیں کرنے میں مصروف ہے۔ اجنبی اسے دیکھ کر آگے بڑھا اور لپٹ گیا۔ وہ اس کا پرانا ساتھی ریاض تھا۔

لاؤنج میں وہ تینوں ایک طرف بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ بیٹے ہوئے زمانے کی باتیں اور وہ جیتی ہوئی باتوں کو از سر نو تازہ کرنے میں اس قدر مصروف ہو گئے کہ جہاز اڑ بھی گیا اور انہیں خبر ہی نہ ہوئی۔

پھر ریاض نے صدی کی کہ وہ رات اس کے گھر بسر کریں۔ ریاض کا کوارٹر چھوٹا سا

ان دنوں عاصم اور ریاض بے حد خوش تھے، اس لئے نہیں کہ کاروبار چل نکلا، بلکہ اس لئے کہ وہ مزدوروں کو سستی چیزیں فراہم کر رہے تھے۔

مزدور کالونی کا یہ اسٹور اس قدر کامیاب ہوا کہ جلد ہی انہیں نیو کالونی میں ایک بڑا بڑا کھولنی پڑی۔ عاصم نے نیو کالونی کا یہ اسٹور ریاض کی تحویل میں دے دیا۔

پھر ایک ناخوشگوار واقعہ عمل میں آیا۔ نیو کالونی کے اسٹور کے متعلق شکایات موصول ہونے لگیں۔ مسافرین نے اٹرام لگایا کہ مریچوں کے پیکنوں میں ملاوٹ ہو رہی ہے۔ اس پر ناظم نے باقاعدہ تحقیق کی۔ ملاوٹ ثابت ہوگئی اور عاصم نے مجبوراً ریاض کو برطرف کر کے اسٹور اپنے چارج میں لے لیا۔ یوں

دونوں دوستوں کا ساتھ چھوٹ گیا۔

بہر حال جلد ہی ٹیکسٹری ایریا میں عاصم اسٹورز کی تعداد دو سے چار تک جا پہنچی اور عاصم کی سادہ بندھ گئی۔

اب عاصم جین اسٹورز کی تعداد میں تک پہنچ چکی تھی جن میں دو ڈھائی سو آدمی کام کر رہے تھے۔ عاصم کے دونوں بیٹے جوان ہو چکے تھے اور بی اے کرنے کے بعد اسٹور کو جدید اصولوں کے مطابق چلا رہے تھے۔ بڑا بیٹا سپاڈ جنرل منیجر

تھا۔ چھوٹا نوید سٹریٹ منیجر۔ ہر روز عاصم کو ایک ذیلی سمری اسٹیشنٹ پیش کر دی جاتی جس میں روز کی سپلائی اور سیل کے گوشوارے درج ہوتے۔ عاصم ان گوشواروں کا مطالعہ کرتا اور مناسب احکام جاری کر دیتا۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار وہ کسی

اسٹور کا معائنہ کرنے چلا جاتا اور اپنی تخلیق کو دیکھ کر خوشی محسوس کرتا۔ لیکن اس روز اس خالم لےنے لگا گیا اسے سمجھوڑ کر رکھ دیا۔ وہ اپنے روبرو رنگا ہو گیا۔ اس نے محسوس کیا کہ وہ ایک بزنس مین ہے، ایک عام بزنس مین جس کا عوام سے رابطہ نوٹ پکا ہے جسے زندگی سے کوئی لگاؤ نہیں، انسانیت سے

کوئی واسطہ نہیں، جو صرف پیسے کمانے کے لئے جیتا ہے، پیسہ اور پیسہ اور پیسہ! اس سے پہلے عاصم نے ایک خوش فہمی پال رکھی تھی کہ وہ وہی پرانا عاصم ہے جس کا مقصد حیات پیسہ کمانا نہیں، بلکہ عوام کو سستے داموں ضروریات زندگی فراہم کرنا ہے۔ اس لئے اس کی خوشی پاش پاش ہوگئی۔

اس رات جب وہ اپنے بیڈروم میں داخل ہوا تو اس نے دیکھا کہ کمرے میں چمک پرائیک اور لاش پڑی ہے۔ ریٹیم میں لپٹی ہوئی گوشت کی گٹھڑی، آنکھیں پھولی ہوئی، گال لٹکے ہوئے، ٹھوڑی جیسے گوشت کی قصل قصل کرتی، دل دل ہو۔

عاصم کی بیوی عائشہ عرصہ دراز سے اس گھر میں اپنی حیثیت کھو چکی تھی۔ باور پنی خانے میں نوکروں کا راج تھا۔ گھر کا انتظام بچوں نے اپنے ہاتھ میں لے لیا تھا۔

اگر کبھی عائشہ قتل دیتی تو جاوید، نوید اور ارشی تینوں ہنس کر مال دیتے، جی! آپ

چند ثقافتی تقریبات، دل موہنے کے سامان

پاکستانی باکسنگ ٹیمپین عامر خان کو خراج تحسین

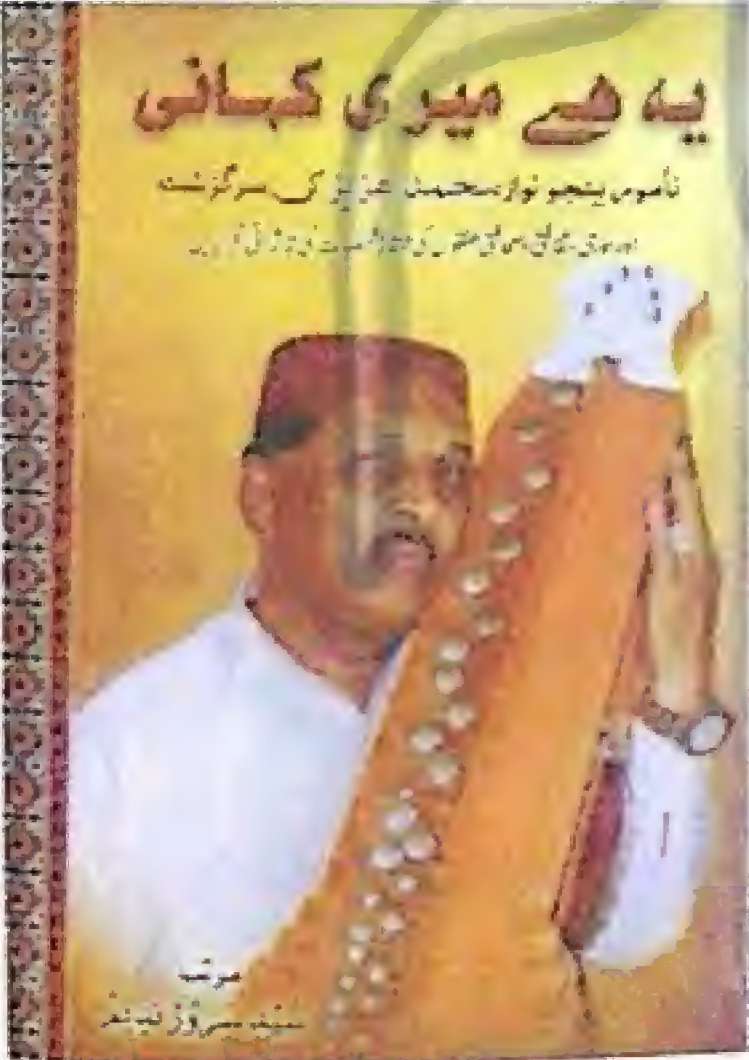
گذشتہ دنوں ورلڈ باکسنگ ٹیمپین عامر خان اور ان کی اہلیہ کی پاکستان آمد کے موقع پر سماجی اور ثقافتی حلقوں میں گرجوئی سے استقبال کیا گیا۔ لندن کے ایک نامور برانڈ کے پاکستانی فرنیچر نے لاہور میں واقع اپنے اسٹور پر شاندار تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر لاہور کی کئی سماجی شخصیات نے عامر خان اور ان کی اہلیہ فریال مندوم کے ساتھ تصاویر بنوائیں اور برانڈ کی مصنوعات کو ان کے آنوگراف کے ساتھ خریدیا۔ یہ برانڈ باکسنگ اور دیگر کھیلوں کے سامان کا بڑا مرکز ہے۔

پاکستانی باکسر کے اعزاز میں منہجہ Meet & Greet کے عنوان سے ترتیب دی گئی یہ تقریب رات گئے تک جاری رہی اور زندہ دکان لاہور نے اس مہذبہ تہذیب کو شاندار الفاظ میں خراج تحسین پیش کیا۔



یہ ہے میری کہانی

نامور پنجابو نواز محمد عزیز کی سیرگزیشت
ادبی زندگی میں سیرگزیشت اور اس کی ترقی و ترقی



”یہ ہے میری کہانی“ تقریب رونمائی

آرٹس کونسل کراچی اور پاکستان فلم فیئر وی
پرنٹس ایسوسی ایشن کے اشتراک سے
نامور پنجابو نواز محمد عزیز کے فن اور شخصیت
پر مبنی سید سرور ندیم کی مرتب کردہ کتاب
”یہ ہے میری کہانی“ کی تعارفی تقریب
کے مہمان خصوصی معروف ہدایت کار
و فلسفہ سید نور تھے۔

ایسوسی ایشن کے صدر وسیع قریشی نے
خطبہ استقبال پیش کیا۔

حیدرآباد (سندھ) سے تعلق رکھنے
والے پنجابو نواز محمد عزیز کو یہ اعزاز حاصل

ہے کہ انہوں نے کئی معروف نعمات میں اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ بلاشبہ وہ اپنی ذات میں انجمن ہیں۔
اس موقع پر بانسری نواز استاد سلامت حسین، اداکار مصطفیٰ قریشی، گلوکار محمد افراتیم، صحافی اسلم الیاس
رشیدی، پرویز مظہر، قیصر مسعود، جعفری اور سید سرور ندیم نے خطاب کیا۔ ایسوسی ایشن کی جانب سے
استاد محمد عزیز کو نشان سپاس بھی دیا گیا۔ ایسوسی ایشن کے صدر وسیع قریشی نے ایک قرارداد کے ذریعے
حکومت پاکستان سے مطالبہ کیا کہ پنجابو نواز استاد محمد عزیز کی خدمات کے اعتراف میں انہیں تمغہ حسن
کارکردگی دیا جائے۔

تقریبات اور میلے ٹھیلے جدید ثقافتوں کے آئینے میں

ہمارے یہاں شہروں میں سماجی و ثقافتی تقریبات کا منہجہ ہوتا کوئی بڑی بات نہیں تھی خاص کر عروسی اہلاد
کراچی میں رات گئے تک روشتیوں کا سول ریت تو کھیلے چند برسوں سے روشتیوں کا یہ شہر لاہور آ رہا ہے
سرسئی کے سبب اندھیروں میں ڈوب رہا ہے رات تو اب بھی نرم اور گرم رہتے ہیں لیکن اب ٹھام کی کوشش ہوتی
ہے کہ جہاں تک فنس ہو تقریبات منہجہ کریں۔ کچھ عرصے سے ریکل انیسٹ (جانمیاؤ کے کاروبار) سے
داریت ادارے اپنے پروفیشنل میسجی پر رونق تقریبات منہجہ کرتے ہیں۔ میسجی کی روایت کو آگے
بڑھاتے ہوئے یہاں لائیو کونٹیکٹ، معروف گلوکاروں کی پرفارمنس، بچوں کے جنولے اور دیگر تقریبات کا
اہتمام رہتا ہے۔ حال ہی میں لاہور میں بھی ریکل انیسٹ کے نامور ادارے نے ایک جانب کاروباری تشہیر
جاری رکھی تو دوسری جانب ٹھیلے کی تفریح صبح کے شاندار انتظامات کئے گئے تھے۔ بچوں کی رائڈنگ کارنر،
روشتیوں سے آرامت گھیاں اور کھیلے کی سواریاں بھی نہیں موسم کے خوش ذائقہ پکوان بھی تھمنا اور قیامت پیش
کئے جا رہے تھے۔ اس تفریح کی دنوں تک یاد رہتی ہے۔



انگیزگی اس کے چھری

سعید اختر

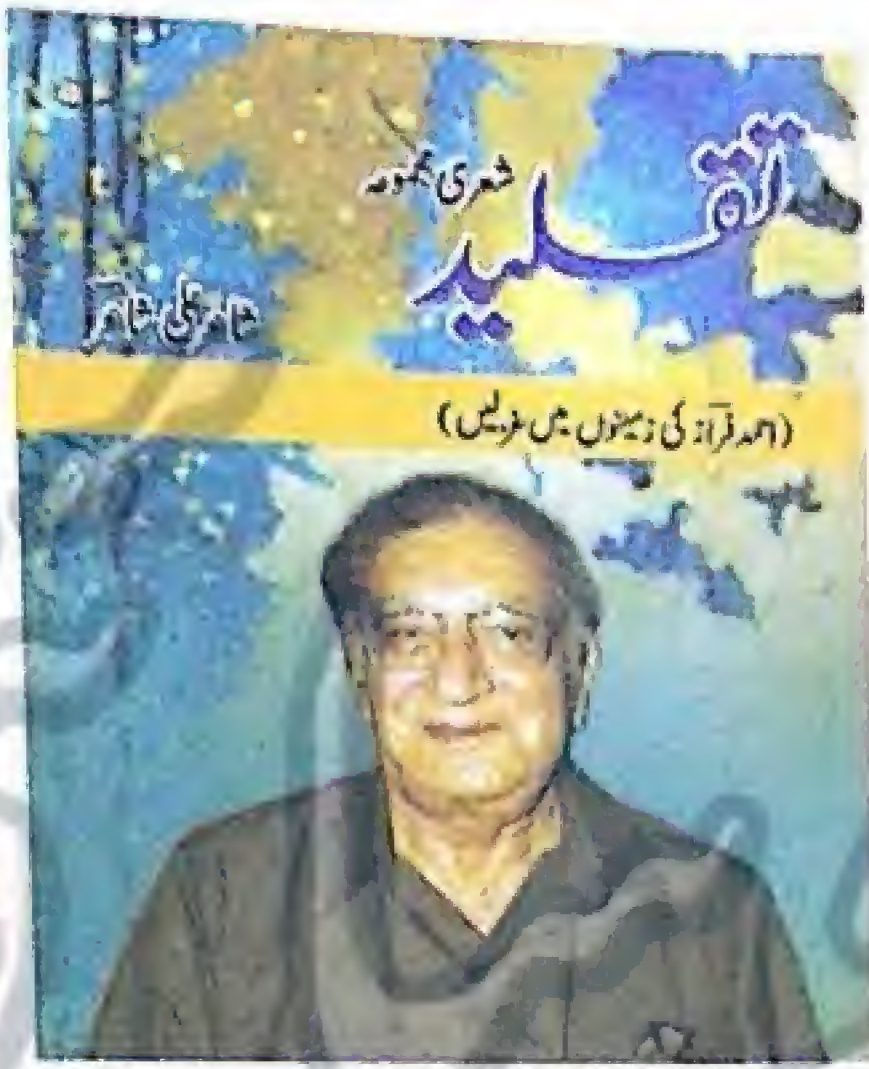
دور سے جانتی ہوں اور تکلیف دہاؤں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں
تو کبھی نہ کہنے کے لئے سرا ہوئی ہوں تو ہوں

نعیم ابرار

اپنی بھین کی سہارا نہیں ہونے
ہم آج سے آئینے کی عکاسی میں ہونے
ہم تو وہاں سے چھاؤں میں پالا گیا ہے
صبرا میں آنکے آہلہ پاکوں میں ہونے
ہم تو وہاں سے چھاؤں میں پالا گیا ہے
صبرا میں آنکے آہلہ پاکوں میں ہونے
ہم تو وہاں سے چھاؤں میں پالا گیا ہے
صبرا میں آنکے آہلہ پاکوں میں ہونے
ہم تو وہاں سے چھاؤں میں پالا گیا ہے
صبرا میں آنکے آہلہ پاکوں میں ہونے

مشاقی صدف

ہوتے کیوں آگ سے جاتی بھی اچھی لگتی ہے
اس کے مزے سے اپنی سوانہ بھی اچھی لگتی ہے
آگ میں سے مہمان کے ٹھونڈے ہل میں یاد دل جیتے
اپنا موسم ہوا تو شمالی بھی اچھی لگتی ہے
سے سوئے کی ٹونڈاں تو ہوتی ہے سب کو چھین
آگ دل کی منڈی میں مہنگائی میں اچھی لگتی ہے
لگتی ہے چھینکی ٹپوں کی جتنی میں چھائی ہوا
اپنے گھر کی دیواروں پر کافی بھی اچھی لگتی ہے
شہرت کی اونچائی کو چاہے جتنا بھی چھو لیں ہم
اچھے کاموں ہی سے اچھالی بھی اچھی لگتی ہے
ان کو اچھالی لگیں چھین شہروں میں مشاق
ان کی خاطر صبرا سجا کی بھی اچھی لگتی ہے



تقلید... شعری مجموعہ

کلام: شاعر علی شاعر
صفحات: 128
قیمت: 200 روپے
ناشر: نغفرا اکیڈمی 5 کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

شاعر علی شاعر کو ہم ریڈیو ٹی وی کے اولین مجموعے پر عنوان تو دیا ہیال سے پہچانتے ہیں جبکہ وہ غزل کے 5 مجموعے شائع کر چکے ہیں۔ آپ نے اپنے ادارے سے اشعار، ناول، پیکچر کے سبب اچھی سب احمد وقت، مجموعت، شاعری تقلید اور نثری کتب کی اشاعت کا اہتمام کیا۔ اپنی تخلیقات کے ساتھ ساتھ دیگر شعراء اور مصنفین کی کتب بھی شائع کیں۔ ذرا تیرہ مجموعے میں انہوں نے اپنے پسندیدہ شاعر احمد فراز کی زمینوں میں غزلیں کئی ہیں جنہیں کراچی اور ہندوستان شاعری کا اہم جزو کہا گیا ہے۔ وہ اصل اردو نیا کے معروف، مقبول اور محبوب شاعر احمد فراز نے غزل پر اپنی خاص سورت، سب سے چھوڑا ہے اور جب کے تو زمین کے بہت بڑے حصے کو اپنا سر کر لیا ہے۔ یہی ہے کہ شاعر علی شاعر نے انہی فراز کی غزل کا ناول لکھا ہے جو ناول پڑھنا یا سنا کر اپنے حاضر میں سونے کی کوشش کی ہے۔ کتاب عمدہ شائع ہوئی ہے ضرور پڑھئے۔

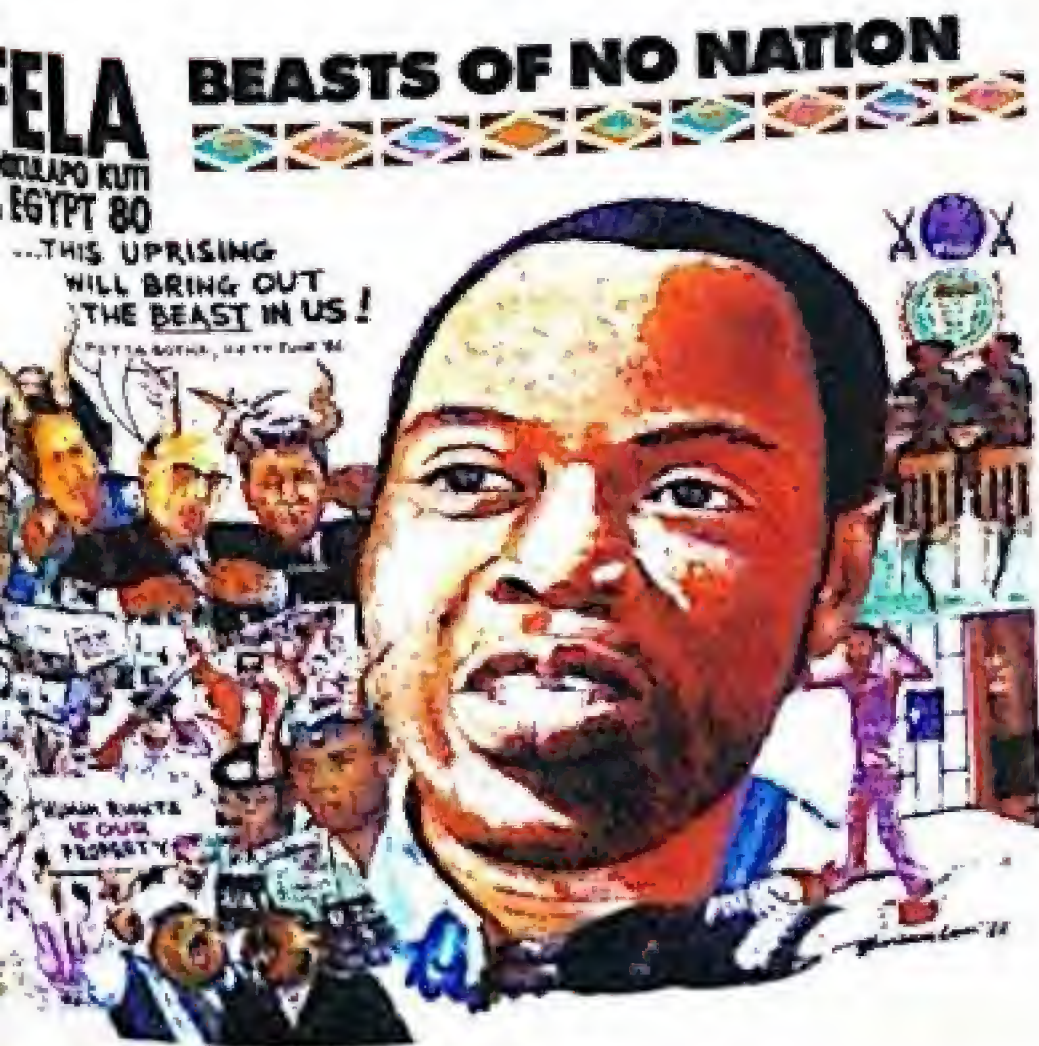
ہونے والا ہے تراجم بھی رخصت مجھ میں شاید اب جاں سے گزر جانے کا موسم آیا

تکبر

کاسٹ: فردوس جمال، علی خان، فاطمہ کنور، سلمان سعید، زینب قیوم، مریم انصاری
تحریر: شہزاد جاوید، نوران مخدوم
ڈائریکٹر: سعدیہ چہار
پروڈیوسر: سعدیہ چہار



ایک ایسی داستان جو معاشرے کا اہم پہلو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ بہت سے سوالوں کو بھی اجاگر کرتی ہے کہ آخر تک بیٹیاں قربان ہوتی رہیں گیں؟ کبھی ان کے آڑے آکر تو کبھی ماں باپ کے قرض کو اتارنے کا وسیلہ بن کر۔ یہ ایک ایسی داستان ہے جس میں ایک باپ، حکیم احمد، اپنے بچوں میں سب سے زیادہ پیارا اپنی لادلی بیٹی مہرو سے کرتا ہے لیکن اس کی کہیں بھی شادی نہیں ہونے دے رہا..... دراصل حکیم احمد کو ایک امیر زادے کی تلاش ہے جو اسے قرض سے نجات دلا سکے۔ حکیم احمد ایک طرف تو اپنی بیٹی سے محبت بھی کرتا ہے لیکن دوسری طرف اسی کا استعمال بھی کرنا چاہتا ہے..... حکیم احمد اپنی جھوٹی انا اور تکبر کو برقرار رکھنے کے لیے کس طرح مہرو کا استعمال کرے گا، جاننے کے لیے دیکھتے رہیں تکبر!! ہر جمعرات کی رات 8:00 بجے، صرف A-Plus TV پر.....



Beasts of no nation

کاسٹ: اورسن ایلیا، ایبرین، گریس ہارن، ڈیوڈ ڈونو
ڈائریکٹر: کیری فوکونگا

یہ نئی بانی ڈائریکشن ڈرامہ فلم ہے جو جنگی خن ریزہ سے بھرپور ہے اور سسٹمز یا تحریک جیسے موضوعات پسند کرنے والے شائقین فلم کو پسند آسکتی ہے۔ راکر اور ڈائریکٹر کیری فوکونگا نے اس فلم میں ایک سیاہو قوم افریقی لڑکے کے حالات زندگی کا احاطہ کیا ہے۔ جس کے باپ کو باغی مار دیتے ہیں اس کے بعد یہ بلا بیٹے کے لیے باقی بچنے والے کے گروہ کا حصہ بن جاتا ہے۔ انگریزی زبان کے ایک ناول سے ماخوذ اس فلم کو ایلیا اور ایبرین نے پروڈیوس کیا ہے۔ کہتے ہیں کہ 6 ملین ڈالر کی لاگت سے عمل ہونے والی یہ فلم اول دہلا دینے والے منظر کی عکاسی کرتی ہے۔ بہر حال انگریزی فلموں کی عین جہاں خاص کر سینما تو گرانی، ایڈیٹنگ، ماسٹنگ اور کیمرو ورک لاجواب ہوتے ہیں۔ ایسی فلم بھی ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔

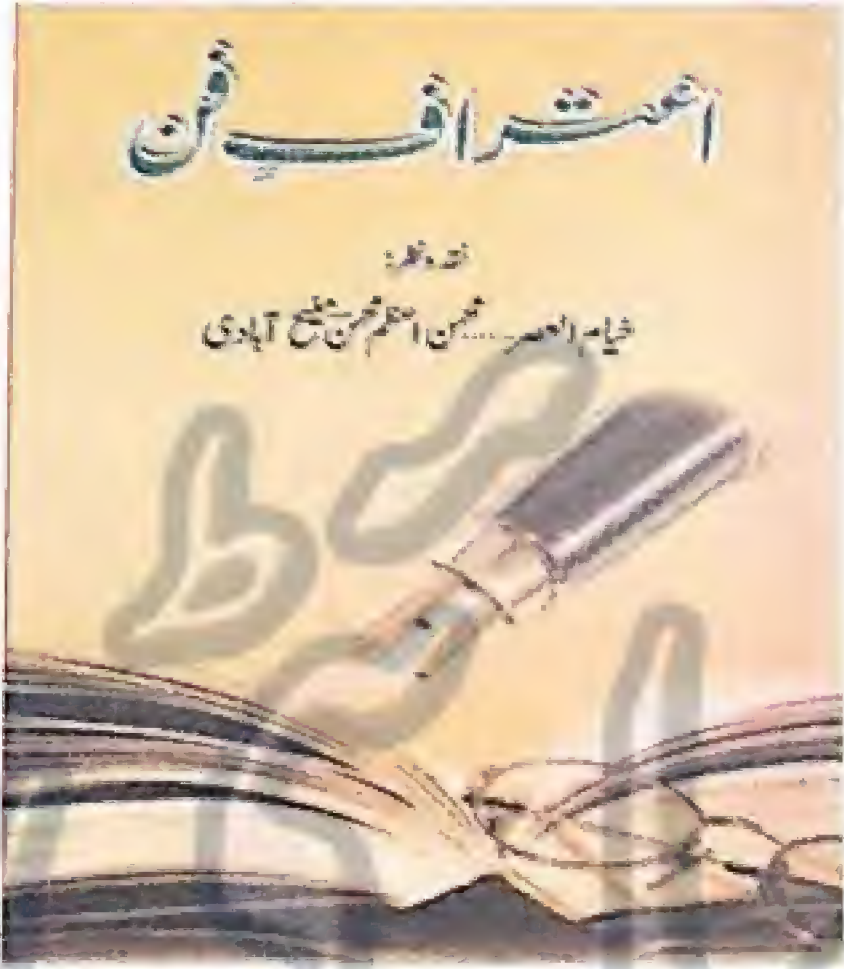
اعتراف فن (نقد و نظر)

خیال انصحر: محسن اعظم شیخ آبادی

صفحات: 168

قیمت: 400 روپے

پیشہ کا پتہ: رنگ ادب پبلی کیشنز، 5۔ کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی



جو کوئی شاعر اس منظر، شاعری میں پہنچ جائے کہ جہاں لفظ اس کے مطیع ہو جائیں اور وہ لفظوں کے حقیقی معنی کے علاوہ مجازی مفہوم ڈھالنے کا مجاز ہو جائے تو اسے بڑا شاعر کہنے میں کوئی تامل نہیں رہتا۔ اس کی یہ ہنرمندی اس کے سر پر عظمت شاعرانہ کا تاج رکھ دیتی ہے۔ سعید الظفر بھی ایسے ہی ذہین وزیرک شاعر ہیں۔ جن کے شعری کلمات ایسا (جس میں ان کے 7 مجموعہ ہائے کلام شامل ہیں) کا مقدمہ 160 صفحات پر تحریر کیا گیا ہے۔ محترم محسن اعظم شیخ آبادی کے اس مقدمے سے نہایتے اردو ادب میں ان کا مقام متعین کرنے میں یقیناً مدد ملے گی اور رواں صدی کے اہم شعراء میں آپ بھی شامل ہوں گے۔

مجموعہ کلام ملاحظہ ہو...

اپنی مٹی میں ہوا کرتی ہے ماں کی خوشبو
دیکھنا ا خوب سمجھ سوچ کے ہجرت کرنا

Drama

سنگت

کاسٹ: میکال ذوالفقار، صبا قمر، صبا فیصل اور دوسرے
ہدایت کار: کاشف ثار

سناں، بہو کے جھگڑوں، بہنوں کی رقابت اور انتقامی کارروائیوں سے بہت کر یہ ایک حادثاتی تجربے پر مبنی ڈرامہ سیریل ہے جس کی مرکزی اداکارہ صبا قمر ہیں۔ حادثات کے بعد انسان کی ذہنی کیفیت اور صحت نئے رشتے بنانے کے لئے موزوں نہیں رہتی یہی حال صبا کا ہے۔ گھروں میں ڈکیتی کے واقعات کے بعد خراب ذہنی صحت کے ساتھ وہ محبوب شوہر کے ساتھ بھانجی نہیں پاری۔ اس طرح ایک رومانوی ڈرامہ سیریل انسانی کشمکش جیسے حالات سے دوچار ہو کر ناظرین کے لئے کس قدر دلچسپ ہو سکتی ہے یہ سب دیکھنے کے لئے ہم نئی وی دیکھنا نہ چھو لیں۔ اس ڈرامہ سیریل کی کاسٹ بھی اچھی ہے اور گیم ہو روک بھی خوب ہے۔



2- وار

کاسٹ: شان، ایوب کھوسو، ہمایوں سعید اور دوسرے
ڈائریکٹر: بلال لاشاری اور حسن رانا

پاکستانی فلمی صنعت میں تعلیم یافتہ ہدایت کاروں اور اداکاروں کی بدولت اس کا مستقبل خوش آئند کہا جاسکتا ہے۔ یہ بہت دن پہلے کی بات نہیں جب بلال لاشاری کی فلم 'وار' ریلیز ہوئی تھی اور شان جیسے اکتوتے ہیرو نے شہت انگریزی اور اچھی اردو میں مکالموں کی اجواب پر فارمز دی تھی۔ اور اب وار 2 اس فلم کا سیکول فن انش کے لئے تیار ہے۔ سنا ہے کہ اس فلم کے اسکرپٹ، سینما گرافی اور منسک کے معیار کو دیکھ کے ہالی وڈ کی پروڈکشنز گاہوں میں گھوم جاتی ہیں۔ جدید ترین ٹیکنالوجی پر بنائی جانے والی یہ فلم بھی ان ہی خوبیوں کے سبب ایک نئے جگہ فلم بینوں میں پسند کی جاسکتی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر پوہ ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ پیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

ستاروں سے گت محفلت



15 اکتوبر

اگر آپ کو علم اور گائیڈنس چاہیں تو اپنے ستاروں کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ ستاروں کا مطالعہ آپ کو اپنے گہرے اندازہ اور احساسات کے بارے میں بتا سکتا ہے۔

برج جوزا 22 مئی 21 مئی

جوزا کی برجیت انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں بہت زیادہ وقت گزارتی ہے۔ آپ کے مزاج کا حصہ ہے۔ طبیعت میں زیادہ سنجیدگی ہے۔ آپ کی طبیعت اور مستقل مزاجی کے باعث اثرات مرتب ہوں گے۔ معاشرت میں کسی کی تمنا سے لے کر گھر تک کی آمدنی پر توجہ دے سکتے ہیں۔ نوجوانوں کو تعلیمی میدان میں شہکار کا سامنا حاصل کر سکتے ہیں۔

برج ثور 21 اپریل 21 مئی

آپ کے اہل گھر سے ساتھ کام کریں گے۔ اس کی وجہ سے آپ کو کاموں کی بات چیت میں دلچسپی لے سکتے ہیں۔ آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج حمل 21 مئی 20 مئی

آپ کی طبیعت میں انصاف کا رنگ نظر آئے گا۔ اس کی وجہ سے آپ کو معاشرے میں بہت زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج سنبلہ 24 اگست 23 اگست

بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج جد 24 اگست 23 اگست

آپ کا ستارہ طالع خیر ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج سرطان 27 جون 26 جون

آپ کی طبیعت میں انصاف کا رنگ نظر آئے گا۔ اس کی وجہ سے آپ کو معاشرے میں بہت زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج قوس 23 نومبر 21 نومبر

بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج عقرب 24 اکتوبر 22 اکتوبر

آپ کو بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج میزان 24 ستمبر 23 اکتوبر

آپ کو بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج حوت 20 فروری 20 فروری

بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج دلو 21 فروری 19 فروری

آپ کو بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

برج جدی 22 نومبر 20 فروری

آپ کو بہت سے کاموں میں کامیابی مل سکتی ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔ اس کی وجہ سے آپ کو انجینئرنگ اور انٹرنیٹ سائنسوں میں پیش قدمی کرنی پڑے گی۔

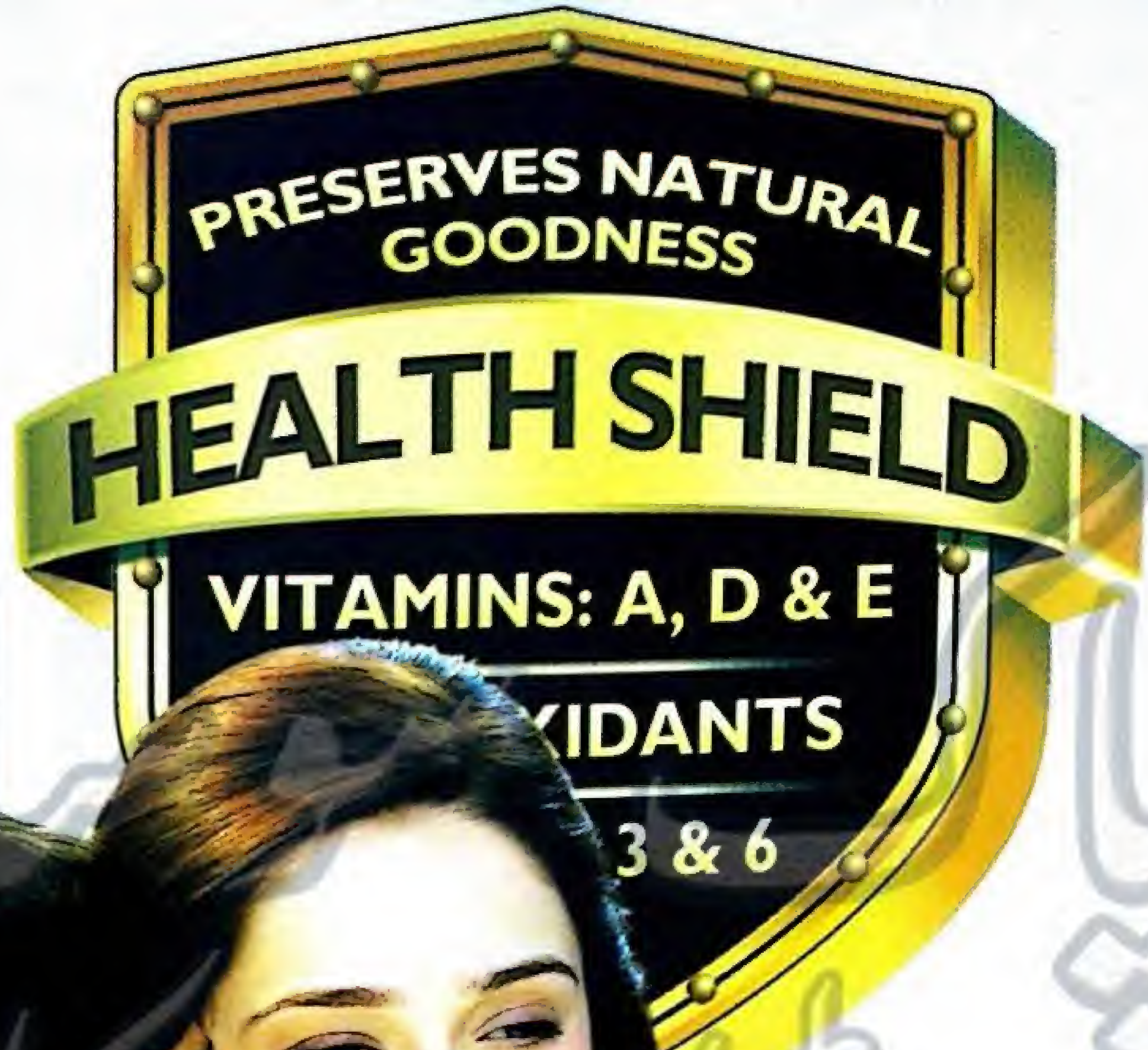
READING
Section

Hilal

NEW &
IMPROVED



NOW WITH MORE CREAM. READING
Section



دالدا

کوئی جو رکھے پیار سے

کتابخانہ
READING
Section

